

*Setitik*  
**Cahaya**  
**di Balik Kabut 14**

Kumpulan

*Tulisan*

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

# **Setitik Cahaya di Balik Kabut 14**

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Cetakan I, September 2017

Editor : Hendry Filcozwei Jan

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke [rswidya@yahoo.com](mailto:rswidya@yahoo.com), atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

## PENGANTAR

Buku ini adalah buku ke 14, masih tetap merupakan buku kecil, sama dengan buku-buku sebelumnya. Berhasil menerbitkan buku ke 14 untuk saya merupakan kebanggaan tersendiri, yang tidak bisa dibeli dengan uang. Untuk kesekian kalinya saya mengucapkan terima kasih kepada *facebook*, kepada teman saya Hendry Filcozwei Jan yang telah begitu rajin mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah meng-*edit* dan *lay-out*, terima kasih kepada ibu Rossana yang telah mencetak dan menjilid, terima kasih kepada teman-teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini.

Saya tidak tahu sampai jilid beberapa buku ini bisa terbit, dan saya yakin teman-teman semua juga tidak tahu. Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang tidak berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Sehabis membaca buku kecil ini, semoga wawasan anda semakin luas, hati anda semakin lapang, langkah anda semakin ringan, senyum anda semakin tulus, pikiran anda semakin mantap, semangat anda semakin menggelora dan batin anda semakin bahagia. Semoga.

Jakarta, September 2017  
Salam dari penulis,  
R. Surya Widya

# Daftar isi

	hal.		hal.
1. Bersenandung	7	43. Tutup Peti	34
2. Ca, Kenapa Harus Saya?	7	44. Persentase Suka Duka	35
3. Mengurangi Beban Pikiran	8	45. Tidak Dipandang	35
4. 4 S	9	46. Melanggar Etika Perparkiran	36
5. Karet	9	47. Mengikis Dendam Kesumat	36
6. Kama Raga	10	48. Ringan Tangan	37
7. Hati-Hati Penipuan	11	49. Bukan Klenik	37
8. Kepuasan Segera	11	50. Ciamsi	38
9. Pikun	12	51. Otopsi	38
10. Penjarahan	13	52. Ring	39
11. Yang Hilang Hanya Fisiknya	14	53. Cari Makan	39
12. A Plus	14	54. Jadi Dosen	40
13. Ganda	15	55. Kebobolan	41
14. Berbuat Baik	15	56. Tega Nian	42
15. Mainan Zaman Dulu	17	57. Lebih Suka Gratis	42
16. All You Must Eat	17	58. Keluarga	43
17. Bikin Kagok	18	59. Masa Lalu	44
18. Kerjasama	19	60. Lagi tentang Mata	44
19. Tidak Bisa Cari Uang	19	61. Teman	45
20. Cuma Bikin Sebel	20	62. Istri yang Wajib Dipertahankan	46
21. Berhenti Marah-Marah	20	63. Bentrok	47
22. Dok, Bukan “Dog”	21	64. Suami yang Harus Dipertahankan	47
23. Akibat Dimanja	22	65. Melawan Virus	48
24. Tidak Salah, Namun Tidak Pantas	22	66. Tidak Punya	49
25. Sangat Kurang Ajar	23	67. Mengatasi Frustrasi	50
26. Belum Tentu Berhubungan	23	68. Marah	51
27. Kastrasi	24	69. Remaining Blood Volume	51
28. Pertanyaan-Pertanyaan yang Sukar Saya Jawab	25	70. Diet	52
29. Mencari Bahagia	25	71. Bukan Kebetulan	53
30. Lima Jenis Perbuatan	26	72. Tali	53
31. Nemu Dompot	26	73. Mengapa Harus Judes?	54
32. LGBT	27	74. Pandaka	54
33. Berbuat Baik	28	75. Lebih Baik Mati...	55
34. Saksi Ahli	29	76. Ukuran	56
35. Luka Batin dan Hulk	29	77. Tidak Sederhana	57
36. Sebelum dan Sesudah	30	78. Pasang...	58
37. Terlalu Banyak Mendongak	31	79. Tidak Beruntung	59
38. Cara Sayang Anak yang Salah	31	80. Susah Tidur	59
39. Yang Terpenting	32	81. Overweight	60
40. Mantan	33	82. Bukan Dhamma	61
41. Durian Runtuh	33	83. Masih Mau Berdana?	61
42. Kapan Bisa Bebas?	34	84. Not Easy to...	62
		85. Sebelum dan Sesudah	62

	hal.		hal.
86. Beruntung	63	141. Mengapa?	91
87. Corak Manusia	64	142. Story of Us	92
88. Mengikat Suami yang Nakal	65	143. Pulpen	92
89. Langsung Insaf	65	144. Neraca	93
90. Protes	66	145. Lebih Disayang?	93
91. Curang atau Licik?	67	146. Sedih dan Takut	94
92. Pura-Pura	67	147. Malas	95
93. Meja Abu	68	148. Harus Dikasihani	95
94. Senyum Lagi	68	149. Remnya Lebih Pakem	96
95. Menegakkan Benang Basah	69	150. Inggris	96
96. Doa untuk Pengantin	70	151. Yang Paling Susah Membungkusnya	97
97. Sikap Mental	70	152. Mengatasi Rasa Rendah Diri	97
98. Tidak Ada Makan Siang yang Gratis	71	153. Sungguh Bikin Sebel	98
99. Sukses	71	154. Syaraf Kejepit	99
100. Tinggal Janji	72	155. Lima Akibat Buruk dari Kurang Tidur	100
101. Beda Tidak Apa, Asal...	73	156. Ada Kuda...	100
102. Killing Chair	73	157. Sudah Pasti	101
103. Mengendalikan Diri...	74	158. Making Money is Not Simple	101
104. Buntut	75	159. Ditinggal Mati	102
105. Mahaal	75	160. Menyebalkan	103
106. Ngambek Itu Berbahaya	76	161. 4 Jenis Sopir	103
107. Besar	76	162. Meditasi	104
108. Sekarang	77	163. Tujuh Hal untuk Meningkatkan Kualitas Hidup	104
109. Peredaran Darah	77	164. Tujuh Hal yang Jangan...	105
110. Belum Berakhir	78	165. Marah Boleh, Asal Bukan Marah-Marah	105
111. Pikiran Negatif yang Merugikan	79	166. Mengasah Pisau Tumpul	106
112. Bukan untuk Memohon	80	167. Tidak Tahan	107
123. Uni...	80	168. Mematikan	108
124. Lebih Sombong	81	169. Neranjara	108
125. Egois	81	170. Building a Better "Me".	109
126. Rajin olah...	82	171. Budaya Macet	109
127. Komentar tentang Saya: ...	82	172. Uang Tidak Bisa Membeli...	110
128. Orang Bayaran	83	173. Tidak Bisa Dipercaya	110
129. Bukan Gosip, Bukan Rumor	83	174. Gantung Diri	111
130. Jangan Bingung	84	175. Kelapa Gading Permai	111
131. Mengundurkan Diri	85	176. Daftar Hadir	112
132. Bohong Besar	85	177. Sungguh Sukar Diatur	113
133. Mau Tidur Enak?	86	178. Lebih Baik	113
134. Enam Upaya Agar Bisa Hidup Lebih Bahagia	86	179. Rekam Jejak	113
135. Upah	87	180. Setengah...	114
136. Galak tapi Dekat	88	181. Sudah Biasa...	114
137. Nasihat untuk Orang Kaya	88	182. How to Be a Gentleman	115
138. Pindah...	89	183. Jalan...	116
139. Hukuman Zaman Dulu	90	184. Progeria	117
140. Berat Jodoh	90	185. Jangan Biar Tekor Asal Kesohor	118



Janganlah bergaul dekat dengan orang yang dicintai,  
dan janganlah bergaul dengan orang yang dibenci,  
karena adalah penderitaan untuk berpisah dengan  
orang yang dicintai dan  
adalah penderitaan untuk berkumpul dengan  
orang yang dibenci.

(Dh.210)



# 1. Bersenandung

Almarhum ayah saya tidak bisa menyanyi, juga tidak bisa bersiul, ia hanya bisa bersenandung dengan suara yang perlahan. Kecuali bersenandung ia juga bermain harmonika, mereknya Hohner. Tidak semua orang bisa bersenandung, kalau hatinya sedang duka atau lara.

Bersenandung hanya bisa dilakukan orang apabila hatinya sedang gembira atau riang, dan tidak sedang memikirkan hal-hal yang serius atau pelik.

Siapapun boleh bersenandung, karena tidak terlalu mengganggu orang lain, artinya tidak dilarang oleh undang-undang. Hehehe...

Bersenandung adalah melagukan sebuah nyanyian dengan suara perlahan untuk diri sendiri.

Karena itu bersenandunglah, sebelum bersenandung itu dilarang oleh yang berkuasa.

# 2. Ca, Kenapa Harus Saya?

Ca bisa diartikan sebagai calcium atau zat kapur, juga bisa diartikan sebagai Cancer atau tumor ganas.

Secara teori kanker bisa disebabkan oleh banyak hal, misalnya oleh

1. bahan-bahan yang karsinogenik seperti pestisida, bahan pengawet, bahan pewarna, dan lain sebagainya,
2. infeksi virus, yang memiliki kemampuan untuk mengubah DNA, sehingga membelah diri secara berlebihan,
3. paparan sinar gelombang pendek, yang juga mampu mengubah DNA.

Ada juga yang menyebutkan karena kondisi cairan dalam tubuh yang bersifat negatif akibat pikiran yang tegang atau cemas terus-menerus; dan Buddha mengajarkan bahwa sebab pertama dari sakit adalah berbuahnya karma buruk.

Ada yang sembuh dengan terapi secara konvensional, tetapi banyak juga

yang tidak berhasil dan meninggal dunia lebih cepat (tidak sampai 5 tahun).

Yang tidak enak adalah rasa sakit atau nyeri yang diakibatkan oleh menyebarnya sel kanker ke seluruh tubuh, namun ada juga yang tidak merasa apa-apa, sampai mendadak didiagnosis menderita kanker stadium 4!

Sikap yang terbaik adalah menerima, bukan pasrah. Tidak perlu menyalahkan siapa-siapa, karena tidak ada peristiwa yang terjadi secara kebetulan.

Mau kena kanker atau tidak buntutnya 'kan sama saja, yaitu meninggal dunia.

Jangan takut, ikutilah petunjuk para ahli kalau mau sembuh, yang penting batin harus dijaga agar tetap bahagia, selain mengkonsumsi sayur dan buah segar sepanjang waktu.

### 3. Mengurangi Beban Pikiran

Pikiran itu tidak memiliki berat, tetapi kalau banyak pikiran, kepala akan terasa berat sekali. Hehehe...

Dalam bahasa Inggris disebut *worry*, atau banyak pikir.

Setiap orang pasti punya pikiran masing-masing, ada yang banyak dan ada yang sedikit, ada yang ruwet dan ada yang tidak ruwet.

Ada pikiran yang berhubungan dengan masa lalu, ada juga pikiran yang berhubungan dengan masa depan.

Ada yang mudah untuk disingkirkan, dan ada yang sangat sulit untuk disingkirkan.

Mungkin yang bisa dilakukan adalah perlahan-lahan ditekan ke alam bawah sadar, jadi masuk peti es dulu, jadi belum hilang sama sekali; dan suatu saat pasti bisa muncul lagi kalau ada peristiwa yang berkaitan atau berhubungan.

Mungkin perlu pencerahan untuk menyelesaikan beban pikiran yang ada di dalam batin, ada yang dapat diselesaikan melalui diskusi, dan ada yang dapat diselesaikan melalui meditasi.



Orang yang memiliki banyak beban di pikirannya akan terlihat lebih cepat tua, keriput di dahinya semakin banyak, senyumnya semakin kecut, sorot matanya seakan mengawang tiada tentu. Pasti rasa hatinya ikut tidak enak, bagaimana mau bahagia?

Salah satu cara mengurangi beban pikiran adalah dengan melepaskan segala kemelekatan terhadap dunia ini, apa bisa?

## 4. 4 S

S pertama adalah sapa, itu artinya menegur terlebih dahulu, tidak perlu menunggu ditegur. Menunjukkan kerendahan hati, tidak tinggi hati. Ada orang karena gengsi tidak mau menyapa terlebih dulu.

S kedua adalah senyum, dan meskipun senyum itu sangat murah harganya, ada juga orang yang mahal senyumnya. Kalau bisa jangan perlihatkan senyum diplomat, yaitu bibir terbuka namun mata melotot. Wkwkwk...

S ketiga adalah sopan dan santun dalam membicarakan topik-topik aktual, perlihatkan empati atau simpati yang wajar, tidak usah berlebihan. Bukan dalam rangka menjilat pantat supaya disukai oleh orang lain. Yang wajar-wajar sajalah.

S keempat adalah sentuhan, tentu bukan sentuhan erotik. Bisa salaman gaya klasik atau gaya orang muda, bisa salaman sambil tangan kiri menyentuh bahu atau memegang erat-erat tangan yang sedang dicekal, bisa ditambah pelukan kalau sudah lama tidak bertemu, atau tempel pipi kiri dan kanan. Atau bisa juga hanya *anjali* tanpa menyentuh.

4 S itu menunjukkan bahwa Anda adalah orang yang proaktif, mudah bergaul dan enak untuk dijadikan sahabat.

## 5. Karet

Bayangkan kalau tidak ada karet, ban mobil pasti keras sekali.

Bayangkan kalau tidak ada karet, air pasti akan menetes terus dari keran.

Bayangkan kalau tidak ada karet gelang, semut dan lalat buah pasti akan masuk kedalam peles kombucha.

Bayangkan kalau tidak ada karet, kaca mobil depan dan belakang pasti susah memasangnya.

Bayangkan kalau tidak ada karet, pasti tidak ada perahu karet untuk menolong korban banjir.

Bayangkan kalau tidak ada karet, pasti tidak ada palu karet untuk meratakan ubin yang terbuat dari keramik.

Sungguh banyak peralatan manusia yang menggunakan karet sebagai bahan dasar.

Memang yang susah adalah kalau sudah biasa pakai jam karet, datangnya selalu terlambat. Hehehe...

## 6. Kama Raga

Apabila seseorang memiliki *kama raga*, itu artinya ia masih suka menikmati kesenangan indria, namun tidak sampai bikin susah orang lain.

Ada kesenangan indria melalui mata, yaitu melihat pemandangan yang indah, lukisan yang bagus, perempuan yang cantik, laki-laki yang tampan, dan lain sebagainya.

Ada kesenangan indria melalui telinga, yaitu mendengar musik yang merdu, mendengar kicauan burung di pagi hari, mendengar kata-kata yang lembut, dan lain sebagainya.

Ada kesenangan indria melalui hidung, yaitu mencium bebauan yang harum, seperti bau bunga, bau parfum, dan lain sebagainya.

Ada kesenangan indria melalui lidah, yaitu mencicipi makanan atau minuman yang lezat, lembut atau legit.

Ada kesenangan indria melalui kulit, yaitu sentuhan yang memberikan kenikmatan seperti mencapai orgasme pada hubungan seksual, usapan yang lembut, duduk di kursi yang empuk, dan lain sebagainya.

Sebelum mencapai tingkat *anagami*, semua makhluk masih memiliki *kama raga*. Harap dimaklumi.

## 7. Hati-Hati Penipuan

Seorang perempuan beberapa hari yang lalu mendekati istri saya yang sedang belanja di pasar, menanyakan dimana bisa beli rumput belalai gajah (*Chang Ching Chao*), dia bilang biasanya yang pergi ke pasar adalah ibunya, rumput itu untuk mengobati anak perempuannya (usia 8 tahun) yang menderita perdarahan pervaginam tiada henti.

Untung ada seorang ibu yang nimbrung memberitahukan dimana ada toko yang menjual rumput tersebut, maka selamatlah istri saya dari penipu tersebut.

Ternyata sudah ada umat VTBS yang tertipu, uang beberapa juta plus perhiasan yang ada di laci pakaiannya amblas. Para penipu itu berkomplot beberapa orang, mereka pakai mobil untuk mengantarkan si korban pulang ke rumah untuk mengambil uang dalam jumlah yang besar, perhiasan, termasuk pergi ke bank untuk mencairkan deposito dan pergi ke ATM untuk menguras isi buku tabungannya. Si korban dibuat agar merasa cemas atau ketakutan, sehingga mudah untuk mengikuti kehendak mereka.

Tentunya cara mereka beragam, pada prinsipnya mereka mau mengambil uang dan perhiasan dari si korban. Jadi, kalau ada orang yang mau bertanya, jawab seperlunya saja. Sebaiknya kalau pergi ke pasar jangan sendirian. Saya tidak tahu apakah mereka menggunakan hipnotisme atau tidak.

## 8. Kepuasan Segera

Semua anak kecil pasti ingin kepuasan segera, semua permintaannya harus segera dipenuhi atau ia akan *ngamuk*/mewek.

Seiring dengan bertambahnya usia, maka anak harus belajar menunggu, dan semakin besar usianya ia harus belajar berhemat.

Apabila orangtua lupa mengajarkan anaknya untuk menunggu atau belajar sabar dan berhemat, maka kebiasaan buruk ini bertahan terus sampai dewasa, bahkan sampai tua. Wkwkwk...

Kepuasan segera (*instant gratification*) merupakan salah satu ciri dari kepribadian antisosial, yang bikin sebel dan bikin susah orang lain. Berdasarkan kepentingan diri sendiri yang paling utama, dan tidak peduli pada kepentingan orang lain.

Sayang anak boleh-boleh saja, namun yang satu ini jangan dilupakan.

Apabila anak selalu memiliki keinginan untuk mendapatkan kepuasan segera pada setiap saat, maka yang paling direpotkan pasti orang-orang yang ada didekatnya.

Mulailah mendidik anak sejak bayi, jangan tunggu setelah memasuki masa remaja, apalagi setelah melewati usia 19 tahun.

## 9. Pikun

Ada dokter yang berusia 72 tahun, 4 tahun yang lalu mengalami serangan stroke di pusat memori, setelah itu ia mengalami pikun atau demensia berat. Seringkali nama dari anak sendiri bisa lupa.

Ada juga yang pikun karena serangan Alzheimer, seringkali sudah terserang sekitar usia 50 tahun.

Yang berbahaya apabila tidak bisa pulang sendiri setelah kencing di WC umum, atau setelah bepergian ke tempat yang baru. *Muter-muter* sampai lelah, seringkali lupa dengan namanya sendiri dan alamat rumah, termasuk lupa dengan nomor telepon rumah.

Tidak ada orang yang mau menjadi pikun di usia tuanya, tetapi "tamu" yang satu ini rasanya susah untuk ditolak. Ingat wajah, lupa namanya. Ingat nama, lupa wajahnya. Ingat wajah dan nama, lupa dimana pernah berjumpa. Wkwkwk...

Pikun sudah pasti berhubungan dengan jaringan saraf, jadi semua cara yang membuat saraf menjadi lebih sehat perlu untuk diperhatikan. Perhatikan asupan cairan, protein, mineral dan vitamin, jangan sampai kurang. Kalau bisa jangan hidup dalam keadaan stres berat, kalau stres ringan *cinca*-lah.

Mendeteksi penebalan pembuluh darah yang suatu saat bisa menyempit sangat penting untuk dilakukan, termasuk mengendalikan kadar ldl

kolesterol (jangan sampai diatas 100 mg/dl).  
Selamat hidup bahagia tanpa pikun.

## 10. Penjarahan

Seorang ibu bercerita bahwa pada bulan Mei 1998 toko onderdilnya di Sawah Besar habis-habisan dijarah, semuanya ludes, hanya pakaian yang *nempel* di badan yang tersisa. Waktu itu tempat usaha dan tempat tinggalnya menjadi satu. Beruntung dengan susah payah akhirnya bisa bangkit lagi tanpa bantuan orang lain, cukup dengan kepercayaan dari relasi lamanya. Hebat!

Yang aneh sampai hari ini tidak ada yang mengaku bersalah, iyalah, kalau semua maling *ngaku* penjara tidak akan muat. Hehehe... Tidak jauh dari Sawah Besar ada hotel milik teman saya juga habis dijarah, termasuk kloset dan wastafelnya dicopot, semuanya juga lenyap dijarah.

Tentu masih banyak lagi yang menjadi korban penjarahan, dan yang lebih gawat, setelah dijarah, rumahnya juga dibakar jadi arang. Yang ini terjadi di Jembatan Lima, rumah empat lantai dari besan teman baik saya.

Rasanya semua agama tidak membenarkan penjarahan, namun dalam hukum perang, siapa yang menang, boleh menjarah semua harta yang kalah. Semua laki-laki boleh dibunuh atau dijadikan budak, yang wanita boleh dijadikan penghuni harem atau budak.

Yang dijarah pasti tidak rela, yang menjarah boleh hura-hura. Namun yang pasti ada hukum karma yang terus-menerus bekerja secara akurat. Yang dijarah sedang membayar karma buruknya, seharusnya ia merasa beruntung karena nyawanya masih selamat. Yang menjarah sedang membuat karma buruk yang baru, suatu saat yang akan menderita dijarah plus bunganya.

Menurut yang saya tahu penjarahan sudah dimulai sejak tahun 1945, dan terus terjadi secara sporadis sampai sekarang. Sasarannya bisa rumah tinggal, toko, supermarket, mobil angkutan, tambak udang,

bank, koperasi, minimarket, dan lain-lain.

Apabila hukum negara tidak mampu menghentikannya, pasti hukum karma yang bekerja.

## 11. Yang Hilang Hanya Fisiknya

Ketika tentara Turki membunuh sekitar 10.000 akademisi di Universitas Nalanda pada ratusan yang lalu (di Bihar/India), kemudian ketika tentara Champa membakar kitab-kitab agama Buddha di Sriwijaya selama 3 bulan, yang lenyap adalah bungkusnya, isinya masih tetap ada.

Sampai hari ini budaya Buddhis masih hidup, agama Buddha masih dianut oleh ratusan juta umatnya di dunia ini.

Orang bisa dibunuh, patung bisa dihancurkan, vihara bisa dirobohkan, kitab suci bisa dibakar jadi abu, namun kebijaksanaan, ketenangan, kasih sayang, kebenaran, simpati, tidak mudah untuk dilenyapkan begitu saja. Ajaran Buddha adalah ajaran universal yang eksis dari jutaan *kalpa* yang lalu, dan akan bertahan terus entah sampai kapan.

Jadi, kalau ada orang membuang kitab suci agama Buddha ke kloset, maka nomor satu adalah mencari tukang yang bisa membersihkan saluran yang mampet, bukanlah membunuh orang yang melakukannya; karena membunuh orang tidak menyelesaikan masalah.

## 12. A Plus

Di negara maju, saringan masuk ke fakultas kedokteran sangatlah ketat, hanya mereka yang memiliki nilai A plus yang diterima.

Dulu di Indonesia juga begitu, hanya yang otaknya encer dan cerdas yang diterima di fakultas kedokteran. Zaman sekarang sudah jauh berbeda, hanya yang duitnya banyak yang bisa jadi mahasiswa kedokteran, dan tidak perlu pintar-pintar amat. Yang otaknya encer dan pintar memang masih ada, tetapi jumlahnya mungkin hanya sedikit saja. Wkwkwk...

Menjadi dokter sungguh tidak mudah, karena berhubungan dengan kesehatan dan kematian yang sangat sangat penting sekali. Kalau tidak pintar, sebaiknya memilih profesi yang lain saja. Otak seorang dokter harus bekerja lebih cepat daripada komputer yang paling canggih, karena berhubungan dengan berbagai kemungkinan yang sangat bervariasi dan berkaitan dengan risiko yang sangat besar, yaitu hilangnya nyawa manusia.

Jadi jangan heran kalau mutu pelayanan kesehatan menurun secara pasti, karena kualitasnya manusianya juga menurun. Apa betul begitu?

## 13. Ganda

Gandapura adalah minyak gosok.

Setra Ganda Mayit adalah tempat tinggal Gedeng Permoni (*asura*)

Pasangan ganda biasa dalam olahraga seperti tenis, pingpong, atau badminton.

Gandasuli adalah nama jalan dan nama bunga.

Gandasturi nama makanan yang terbuat dari kacang hijau.

Suganda adalah nama orang.

Penggandaan boleh dilakukan setelah mendapat izin dari penulis atau penerbit.

Gandaria adalah nama jalan di Jakarta Selatan dan nama buah.

Gandabha adalah kesadaran yang berpindah dari makhluk yang baru saja meninggal dunia masuk ke dalam fisik makhluk dalam kehidupan berikutnya.

## 14. Berbuat Baik

Ada 2 hal yang harus dilakukan dengan tergesa-gesa, karena takut tidak keburu.

Yang pertama adalah berbakti kepada orangtua, harus dilakukan segera karena khawatir tidak ada kesempatan. Kehilangan

kesempatan karena meninggal dunia, bisa orangtua yang meninggal lebih dulu, atau diri sendiri yang meninggal lebih dulu.

Yang kedua adalah perbuatan-perbuatan yang membawa kebaikan kepada si pembuat dan kepada siapa perbuatan itu dilakukan. Perbuatan baik yang paling mudah adalah berdana atau beramal, siapapun bisa melakukan, termasuk para penjahat atau koruptor. Yang paling mulia tentunya adalah berdana demi tercapainya kebebasan tertinggi, dibawahnya adalah berdana demi tercapainya kesejahteraan atau kekayaan di masa depan.

Tidak berbuat jahat juga termasuk berbuat baik, karena tidak membuat susah makhluk lain.

Berlatih meditasi untuk menenangkan batin sebaiknya dilakukan secara rutin setiap hari atau berkala. Pisau yang selalu diasah akan tetap tajam, demikian pula pikiran yang terlatih akan selalu sadar dan mampu menyelesaikan segala masalah dengan baik.

Menghormati orang yang lebih tua dan layak untuk dihormati adalah penting untuk dilakukan, sebagai praktik etika yang baik.

Ikut berbahagia melihat keberhasilan orang lain sangat penting untuk membuat hati lebih tenteram dan damai. Iri hati adalah hal yang buruk, bikin susah tidur di malam hari.

Melimpahkan jasa kepada para leluhur yang sudah meninggal dunia jangan lupa untuk dilakukan, karena banyak leluhur di alam *peta* yang selalu menunggu kiriman jasa dari kita semua.

Mendengarkan Dhamma di saat yang sesuai sangatlah penting, karena bisa menambah pengetahuan, sehingga tidak melakukan hal-hal yang bodoh di kemudian hari.

Membabarkan Dhamma adalah salah satu perbuatan baik yang luar biasa, karena dana Dhamma melebihi segala dana yang lain. Kalau bisa janganlah melewatkan kesempatan yang ada untuk membabarkan Dhamma.

Setelah mendengarkan Dhamma, maka membahas atau memperbincangkan hal-hal yang kurang dipahami harus dilakukan, agar mengerti Dhamma lebih baik dan lebih mendalam.



Terakhir adalah meluruskan pandangan yang keliru, karena pandangan keliru akan menjadi akar dari segala perbuatan keliru dalam hidup ini. (*dasa punnya kiriya*)

## 15. Mainan Zaman Dulu

Sebelum ada mainan komputer, sebelum ada *gadget*, anak-anak Indonesia memiliki banyak jenis mainan.

Yang dimainkan sambil duduk adalah main bekel, main congklak (*dakon*), main halma, main catur, main dagang-dagangan.

Yang dimainkan sambil berdiri dan lompat-lompatan adalah main *ciple* dan lompat tambang.

Yang dimainkan dengan berlari adalah main kasti dan main galasin. Ada lagi yang namanya ketok kadal, yang ini sedikit berbahaya. Jangan lupa dengan petak umpet.

Yang dimainkan di alam terbuka adalah main gundu (*tombok*), main gangsing, main layangan, dan tarik tambang.

Tentu masih banyak jenis mainan lainnya sesuai dengan daerah masing-masing,

Terlalu lama bermain komputer akan berbahaya terhadap lensa mata (lebih cepat katarak) dan berbahaya terhadap macula pada retina (buta lebih awal). Anak menjadi kuper (kurang pergaulan), otot-otot tubuhnya mungkin akan lebih mengecil karena jarang dipakai.

## 16. All You Must Eat

Bajunya boleh mahal, perhiasannya boleh kaya dengan berlian, namun seringkali kelakuannya tidak beradab. Kalau tidak percaya silakan lihat sendiri di tempat pesta perkawinan.

Yang pertama: tidak mau antri, maunya duluan, takut kehabisan.

Yang kedua: mengambil makanan sampai piringnya tidak muat, munjuuung sekali. Kalau anak asrama sih biasa, buat makan seminggu, hehehe...

Yang ketiga: kalau tidak cocok di lidahnya, semuanya dibuang! Terus ambil lagi yang buanyaagak.

Antri itu menunjukkan penghargaan kepada yang datang duluan, yang tidak mau antri berarti memiliki kecenderungan sangat mementingkan diri sendiri, lebih berat lagi adalah antisosial. Wkwkwk...

Ambillah makanan secukupnya, yaitu yang pasti mau dimakan. Bukan mengambil makanan sebanyak-banyaknya, dan akhirnya dibuang.

Kalau mampu membeli pakaian yang mewah, kalau mampu mengenakan perhiasan yang mahal, seharusnya juga memiliki perilaku yang bermartabat.

## 17. Bikin Kagok

Begitu pindah ke RSJ Jakarta, saya ditempatkan di unit pelayanan rehabilitasi, untuk urusan pekerjaan saya tidak masalah, yang menjadi masalah adalah urusan kepangkatan. Atasan saya baru golongan 3A, sedangkan saya sudah golongan 4A; usianya lebih muda, sekolahnya lebih rendah, pengalamannya lebih sedikit daripada saya. Atasan saya jadi kagok kalau harus memberikan tugas kepada saya, hehehe. Mungkin yang salah adalah direktur rumah sakit jiwa yang menempatkan saya disitu. Untung situasi itu berlangsung tidak terlalu lama.

Ada seorang karyawan senior yang hampir pensiun, karena tidak kebagian posisi di pusat, ia ditempatkan di kantor pelayanan setingkat kabupaten, dan sudah pasti atasannya lebih rendah dalam segala hal. Semuanya menjadi stres, sangat kagok dalam hubungan kerja, jadi serbasalah. Mungkin yang salah adalah bagian personalia, yang kurang jeli dalam urusan penempatan sumber daya manusia.

Ia jadi kurang tidur, sakit-sakitan, suka marah-marah, hidupnya menjadi tidak berbahagia. Aktivitas saraf otonomnya menjadi kacau, fisiknya menjadi tidak bugar, lelah lesu sepanjang hari. Mana enak hidup begitu?

Mungkin pensiun dini lebih bijaksana, terus buka usaha yang menjanjikan, atau menjadi konsultan profesional yang bonafide.

## 18. Kerjasama

Tidak semua orang bisa bekerjasama dengan orang lain, ada orang dengan ciri-ciri tertentu yang demikian.

Orang yang perfeksionis, yang selalu menuntut kesempurnaan, akan sulit bekerjasama dengan orang lain.

Orang yang selalu berprasangka buruk terhadap orang lain juga demikian, sukar bekerjasama.

Orang yang antisosial, yang selalu melakukan kehendaknya sendiri, tidak mempedulikan segala ketentuan yang berlaku juga pasti sulit untuk bekerjasama dengan orang lain.

Orang yang sangat egosentrik, tanggungjawab sosialnya sangat rendah, sangat mementingkan diri sendiri, pasti sulit untuk kerjasama dengan orang lain.

Orang yang narsis, histerik, yang selalu menuntut perhatian dari orang lain juga sulit bekerjasama dengan orang lain.

Kelima kecenderungan diatas dengan mudah bisa terlihat pada skala 6, skala Pr, skala 4, skala Re dan skala 3 dalam grafik MMPI.

Anda sendiri bagaimana?

## 19. Tidak Bisa Cari Uang

Ketika masih kecil, anak belum bisa cari uang, jadi secara ekonomi tidak berguna. Biaya untuk membesarkan anak sangat mahal, terutama untuk bayar uang sekolahnya. Harapan orangtua sangat sederhana, supaya nanti ada yang bisa diandalkan untuk mengurus dan merawat mereka setelah menjadi tua, tidak berdaya, dan sakit-sakitan; meskipun harapan ini ada yang tidak terkabul.

Sesudah tua, orang juga tidak bisa cari uang, akan tetapi kalau punya banyak simpanan, tetap punya banyak uang. Uang yang bekerja untuknya.

Banyak orangtua yang tidak punya simpanan materi, maka hidupnya harus ditanggung oleh anak atau menantunya, karena ia sudah

tidak mampu cari uang sendiri. Ada anak menantu yang menganggap orangtuanya sebagai beban, tetapi ada juga yang menganggap orangtuanya sebagai dewata keluarga yang harus dipuja, dihormati, dan dirawat dengan sebaik-baiknya.

Yang menganggap orangtuanya sebagai beban akan berdoa siang malam supaya mereka cepat pindah ke alam lain, dan menerima warisan yang sebanyak-banyaknya.

## 20. Cuma Bikin Sebel

Maklumlah anak orang kaya, yang lebih miskin tidak mau banyak pusing, jadi tidak berani menegur kalau ia melakukan kesalahan.

Sesudah dewasa, tamat kuliah dan bekerja, lagaknya sudah seperti bos besar, meskipun pengalamannya masih cetek (dangkal). Tidak mau mendengar pendapat orang lain, ia hanya mau didengarkan oleh orang lain. Tidak mau belajar dari orang lain yang lebih berpengalaman, sikapnya sok tahu dan angkuh. Wkwkwk...

Baru belajar nyetir sudah *ngebut* bikin penumpang lain berdoa supaya tidak terjadi kecelakaan. Hehehe... Suatu saat apabila ia *nabrak* tembok dan babak belur, ia akan meringis kesakitan dan kesepian, orang lain paling banter hanya kirim bunga.

Tidak ada yang sanggup menjadi temannya, karena tidak ada orang yang mau jadi tempolong. Anda mau jadi temannya?

## 21. Berhenti Marah-Marah

Setelah bimbingan, seorang koas bertanya kepada saya, apakah pacarnya bisa berubah menjadi orang yang lebih sabar, tidak mudah tersinggung, dan tidak suka marah-marah. Jawaban yang paling mudah adalah ganti pacar, mumpung masih belum kawin.

Mengubah kebiasaan supaya tidak marah-marah sungguh tidak mudah, karena defisit kesabaran; dan kesabaran itu tidak ada yang jual!

Sejak zaman dulu, tidak pernah ada lelang kesabaran, yang

lelang pakaian bekas banyak, lelang mobil bekas juga banyak.

Kalau mau bersabar, tidak sering marah-marah, tidak mudah tersinggung, hanya satu jalan, yaitu takut untuk marah-marah, karena akibat dari marah-marah sungguh mengerikan. Sesuai dengan hukum karma, akibat dari orang yang suka marah-marah adalah buruk rupa (dalam kelahiran yang akan datang), seperti menderita tumor ganas, kutil disekujur tubuh, bentuk wajah yang aneh, dan lain sebagainya (sebelumnya bisa masuk neraka, entah untuk berapa lama).

Meditasi Metta adalah cara yang paling efektif, mungkin dalam waktu 6 bulan seorang pemarah bisa jadi penyabar. Tidak percaya? Kalau tidak percaya silakan coba sendiri, kalau berhasil pasti akan menyenangkan semua orang yang ada disekitar anda. Hehehe...

## 22. Dok, Bukan “Dog”

Kalau saya dipanggil “dok”, itu artinya singkatan dari dokter, bukan “dog” (yang artinya anjing). Karena saya jadi dosen pembimbing koasisten (kepaniteraan klinik), membimbing sarjana kedokteran untuk menjadi dokter di bidang psikiatri, maka urusan panggil memanggil menjadi penting.

Memanggil pasien dengan “kamu” seharusnya dihindarkan, apalagi dengan kata “kowe”. Memanggil pasien dengan menyebutkan namanya, dengan didahului kata bapak, ibu, atau saudara akan lebih sopan. Misalnya “Ibu Dewi”, “Pak Jefri”, atau “Saudara Untung”. Pasien adalah manusia, mereka mengharapkan dihargai sebagai manusia yang beradab, meskipun mereka mengidap gangguan jiwa. Buktinya mereka tidak mau disebut sebagai “orang gila”, mereka lebih suka disebut sebagai ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa).

Menjadi dokter adalah menjadi pelayan masyarakat, sebuah profesi mulia dibidang kesehatan yang sangat penting untuk membantu pasien terbebas dari penderitaan akibat sakit. Buddha telah mengatakan bahwa karma baik dari merawat pasien sama besarnya dengan merawat Beliau sendiri. Siapa mau?

## 23. Akibat Dimanja

Waktu masih imut-imut, segala keinginannya dipenuhi, apa saja, termasuk bersikap kurang ajar kepada orangtuanya. Sikap yang buruk itu dianggap biasa, dengan harapan sesudah dewasa sikapnya berubah menjadi lebih baik.

Sesudah dewasa, tamat kuliah, sikap kurang ajar anak itu masih tetap tidak berubah. Orangtua tidak sanggup lagi mengubah kelakuannya yang buruk itu.

Setelah diterima bekerja, ia selalu berhenti kerja karena dipecat, dan tidak ada laki-laki yang mau kawin dengannya; karena sikapnya yang buruk itu, meskipun wajahnya tidak jelek-jelek amat. Daripada menganggur, maka ia bekerja di perusahaan ayahnya, namun ia selalu bikin onar, bikin susah orang sekantor. Wkwkwk...

Kalau ia tidak mau berubah maka ia akan jadi perawan tua, menjadi tua dan mati dalam kesepian atau kesendirian. Sesudah mati belum tentu masuk surga.

Sayang sekali ia telah membuang kesempatan yang sangat berharga untuk memperbaiki kualitas hidupnya sendiri. Orang lain tidak bisa menolongnya.

## 24. Tidak Salah, Namun Tidak Pantas

Cucu saya menggunakan kata “kamu” terhadap pamannya, istri saya segera menegur agar ia mengganti istilah panggilannya. Kita ada di Timur, bukan di Barat.

Cucu saya biasa menggunakan bahasa Inggris sebagai pengantar di sekolahnya, dan kata “you” boleh diterjemahkan menjadi : kamu, anda, *sampeyan*, *kowe*, kalian (jamak), ente, *elu*, dan lain-lain.

Seorang murid tidak boleh menggunakan kata “kamu” kepada gurunya.

Seorang anak tidak sopan menggunakan kata “kalian” kepada orangtuanya.

Seorang mahasiswa tidak boleh menggunakan kata “kowe” kepada dosennya.

Seorang rakyat biasa tidak boleh menggunakan kata “elu” kepada presidennya.

“Elu-gua” biasa digunakan oleh teman seangkatan, teman sekelompok, atau teman dekat; rasanya bisa lebih akrab.

## 25. Sangat Kurang Ajar

Ketika sang ayah yang menderita gangguan bipolar sedang dalam fase depresi, si anak berkata dengan sinis: “Kalau ayah mau mati, minum saja itu insektisida sebanyak 2 gelas!”

Ketika sang ayah membeli obat untuk menyembuhkan penyakitnya, si anak berteriak: “Sudah berapa banyak biaya yang ayah keluarkan untuk berobat?” (Ia khawatir harta keluarga habis untuk biaya berobat, sehingga ia tidak kebagian warisan sama sekali).

Setelah tamat kuliah, si anak memang sudah bekerja, tetapi belum pernah memberikan uang kepada ayahnya dengan alasan gajinya hanya sedikit. Tinggal masih di rumah orangtua, belum sanggup beli rumah atau apartemen sendiri.

Seharusnya ia tidak berhak menghardik ayahnya yang sedang sakit. Apakah anak seperti itu layak diusir saja dari rumah? Dari zaman dulu sampai zaman sekarang selalu ada anak yang menyebalkan dan bikin jengkel orangtua.

## 26. Belum Tentu Berhubungan

Suatu saat seorang kuli bangunan mencuri dompet temannya yang sedang mandi, tetapi tidak mau mengaku ketika dikonfrontir. Oleh pemimpin proyek ia diingatkan bahwa ia akan menerima akibat dari perbuatan buruknya tersebut.

Kira-kira satu jam kemudian, kepalanya terluka dan harus mendapat 8 jahitan di poliklinik rumah sakit. Si pemimpin proyek menganggap bahwa itu adalah hukuman langsung kepada si kuli bangunan.

Menurut hukum karma, perbuatan mencuri adalah salah, akibatnya mungkin kelak akan berbentuk kehilangan materi atau jatuh miskin, atau mengalami kesialan dalam bidang finansial. Menderita luka-luka adalah akibat dari menyiksa atau melukai atau membunuh makhluk lain dimasa lalu, entah dalam kehidupan yang mana.

Yang menjadi pertanyaan, apakah perbuatan buruknya itu memancing berbuahnya karma buruk yang lain sehingga lebih cepat menjadi masak?

## 27. Kastrasi

Seorang laki-laki dengan IQ sangat rendah, usia sudah 20 tahun, tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri. Kalau sedang marah, seisi rumah bisa berantakan semua, untung masih belum melukai orang lain.

Nafsu makannya luar biasa, dan yang bikin sulit adalah nafsu seksnya. Begitu melihat gambar yang sedikit porno, ia sudah ereksi, dan terus melakukan gerakan seperti masturbasi sampai ejakulasi. Yang lebih gawat adalah apabila melihat wanita cantik, ia langsung cecal tangannya, dan tidak mau dilepaskan. Sudah tentu wanita itu tidak tahu bahwa si laki-laki ini mengidap keterbelakangan mental, sehingga reaksi pertama adalah marah dan terus berteriak ketakutan.

Sebelum terjadi hal-hal yang memalukan, mungkin kasus ini boleh dipertimbangkan untuk dikastrasi (kebiri). Laki-laki ini sudah mempunyai kemampuan untuk menghamili seorang perempuan dalam masa subur, namun ia “tidak dewasa” untuk menjadi seorang suami.

Zaman dulu, orang-orang yang dikastrasi ditugasi untuk menjaga para istri atau selir kaisar yang sangat banyak sekali jumlahnya. Dengan dikastrasi maka ia tidak lagi memiliki scrotum (biji pelir),



sehingga tidak bisa memproduksi sperma dan testosteron, sehingga tidak lagi memiliki gairah seksual terhadap perempuan. Rasanya tidak ada laki-laki yang mau dikebiri.

## 28. Pertanyaan-Pertanyaan yang Sukar Saya Jawab

Apakah saya telah menjadi ayah yang baik bagi anak-anak saya?  
Apakah saya telah menjadi anak yang berbakti kepada orangtua saya?  
Apakah saya telah menjadi suami yang baik bagi istri saya?  
Apakah saya telah menjadi pemimpin yang baik ketika jadi anggota Pramuka?  
Apakah saya telah menjadi dokter yang baik bagi pasien-pasien saya?  
Apakah saya telah menjadi PNS yang baik ketika masih dinas aktif?  
Apakah saya telah menjadi atasan yang baik bagi anak buah saya ketika bekerja di RSJ?  
Apakah saya telah menjadi bawahan yang baik ketika bekerja di RSJ?  
Apakah saya telah menjadi umat Buddha yang baik?  
Apakah saya telah menjadi warganegara yang baik?  
Tentu masih banyak pertanyaan lain yang akan menyusul, hehehe...

## 29. Mencari Bahagia

Bahagia tidak dijual di toko, tidak ada di pasar, juga tidak bisa dibeli lewat *online*.

Dengan uang bisa membeli makanan supaya perut kenyang, bisa beli CD lagu-lagu yang merdu, bisa beli baju bagus, bisa beli kondominium yang mewah, bisa beli mobil *sport*, bisa beli kapal pesiar, namun tidak bisa beli bahagia.

Orang yang sedang jengkel tidak bisa bahagia.

Orang yang sedang marah tidak bisa bahagia.

Orang yang serakah tidak bisa bahagia

Orang yang sedang iri hati tidak bisa bahagia.  
Orang yang banyak hutang tidak bisa bahagia.  
Orang yang banyak musuh tidak bisa bahagia.  
Orang yang banyak maunya tidak bisa bahagia.  
Orang yang banyak dosa tidak bisa bahagia.  
Orang yang selalu ketakutan tidak bisa bahagia.  
Orang yang bloon tidak bisa bahagia,  
dan seterusnya.

Kalau mau bahagia, singkirkanlah perasaan jengkel, marah, iri hati, takut; lunasi semua hutang, minta maaf kalau salah, bertekad untuk tidak melakukan perbuatan dosa lagi, kurangi keinginan, dan seterusnya. Semoga sukses, semoga hidup Anda selalu berbahagia.

## 30. Lima Jenis Perbuatan

Ada perbuatan yang mengakibatkan kita terjatuh ke alam neraka  
Ada perbuatan yang mengakibatkan kita terperosok ke alam binatang  
Ada perbuatan yang mengakibatkan kita *nyelonong* muncul ke alam setan atau hantu.  
Ada perbuatan yang mengakibatkan kita terlahir kembali ke alam manusia.  
Ada perbuatan mengakibatkan kita menjelma ke alam dewa (surga).  
Siapa yang menanam benih, ia yang akan memetik buahnya. Setiap orang berhak memilih perbuatannya sendiri, yang penting siap menerima akibatnya.

## 31. Nemu Dompot

Ada pertanyaan klasik: "Apabila Anda menemukan dompet di jalan, apa yang akan Anda lakukan?"

Jawabannya ada macam-macam:

1. Karena bukan milik sendiri, dibiarkan saja tergeletak di tanah, setelah sadar dompetnya jatuh, si pemilik pasti akan mencari-cari.

2. Ambil dompetnya, cari kantor polisi, lalu diserahkan kepada polisi.
  3. Ambil dompetnya, hubungi stasiun radio agar diumumkan, si pemilik dompet dipersilakan menghubungi Anda.
  4. Ambil dompetnya, uangnya disumbangkan ke kotak dana rumah ibadah atau rumah yatim piatu, sisanya dibuang.
  5. Ambil dompetnya, uangnya dipakai untuk makan atau jajan, lalu kartu kredit dan KTP-nya dikembalikan lewat pos.
  6. Dompetnya tidak diambil, dan Anda terus menunggu sambil menjaganya sampai si pemiliknya kembali.
  7. Dompetnya diambil, uangnya dibagikan kepada semua orang yang ada disitu, kartu-kartunya dibuang ke tempat sampah atau dikirimkan per pos (kalau ada alamatnya).
- Setiap orang punya jawaban yang dianggapnya paling benar, tergantung dari nilai moral dan paradigma yang dimilikinya.

## 32. LGBT

**Lesbian** adalah istilah bagi perempuan yang mengarahkan orientasi seksualnya kepada sesama perempuan. Istilah ini juga merujuk kepada perempuan yang mencintai perempuan lain baik secara fisik, seksual, emosional, atau secara spiritual.

**Gay atau Homoseksualitas** adalah rasa ketertarikan romantis dan/atau seksual atau perilaku antara individu berjenis kelamin atau gender yang sama. Umumnya digunakan untuk kaum laki-laki.

**Biseksualitas** merupakan ketertarikan romantis, ketertarikan seksual, atau kebiasaan seksual kepada pria maupun wanita sekaligus.

**Transgender** adalah kondisi, seseorang secara psikologis merasa memiliki gender dan identitas seksual yang berbeda dengan kondisi biologis seksual tubuh mereka sebagaimana mereka dilahirkan. Secara sederhana, artinya seseorang yang gender psikologisnya bertentangan dengan jenis kelamin biologinya.

**Transvestit** adalah perilaku deviasi seksual pada seseorang yang ditunjukkan dengan mengenakan pakaian lawan jenis (Inggris: *cross-*

*dressing*) karena dorongan dalam dirinya agar dianggap oleh orang lain sebagai dari jenis kelamin yang berbeda.

**Intersex** adalah variasi jenis kelamin yang berbeda atau tidak masuk kategori laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat terlihat secara biologis maupun berdasarkan pembawa sifatnya.

Istilah-istilah tadi merujuk kepada kelompok masyarakat marginal, yang menuntut pengakuan dari kaum heteroseksual (laki-laki dan perempuan).

Sesuai dengan hukum karma, maka tidak ada hal yang terjadi secara kebetulan, pasti ada sebab musababnya. Pada umumnya kelainan dibidang seksual merupakan akibat dari pelanggaran terhadap sila ke-3 dalam kehidupan-kehidupan yang sebelumnya. Yang penting adalah agar pada sekarang memiliki sila yang baik dan mengembangkan pengendalian diri di segala bidang.

### 33. Berbuat Baik

Sebelum berbuat baik, orang harus tahu terlebih dulu mengenai 2 hal:

- Yang pertama harus tahu yang mana yang baik dan yang mana yang buruk, untuk itu harus banyak mendengar dan banyak membaca, apabila masih ragu-ragu silakan dibahas dalam diskusi kelompok atau berkonsultasi dengan orang yang lebih paham.
- Yang kedua harus ada keinginan untuk berbuat baik, untuk itu harus bergaul dengan orang-orang yang baik, supaya ada proses keteladanan. Keinginan adalah awal dari langkah perbuatan selanjutnya.

Memang sebelum melakukan sesuatu, setiap orang harus tahu akibat dari perbuatannya, juga latar belakang dan tujuan dari perbuatannya. Perbuatan baik dengan tujuan untuk *carmuk* (cari muka) tentu kualitasnya lebih rendah daripada perbuatan baik yang bertujuan untuk mencapai kebebasan terakhir. Berbuat baik harus dilakukan dengan segera, jangan ditunda-tunda, karena kita tidak tahu kapan kematian akan datang menjemput kita. Hehehe...

## 34. Saksi Ahli

Sejak tahun 80-an saya pernah diundang ke beberapa pengadilan negeri untuk menjadi saksi ahli, misalnya ke PN Magelang, PN Purworejo, PN Bekasi, PN Jakarta Timur, PN Jakarta Selatan, PN Sintang (sebagai psikiater), dan PN Jakarta Pusat (sebagai tokoh Buddhis dalam kasus Buddha Bar)

Baru siang ini di PN Jakarta Utara saya ditanya perihal *Curriculum Vitae* yang dikeluarkan oleh profesi saya (PDSKJI), yang bertanya adalah hakim ketua. Saya diberi waktu 1 minggu untuk menyerahkan surat tersebut, agar bisa jadi saksi ahli. Yang diminta bukan fotokopi ijazah saya sebagai dokter atau psikiater.

Mungkin selama ini penampilan saya sudah cukup meyakinkan, atau hakimnya tidak cerewet, atau penasihat hukum di pihak lawan tidak kritis. Tidak tahu mana yang benar. Atau karena saya hanya mengenakan kemeja putih lengan panjang, tidak memakai jas dokter? Mungkin yang benar adalah jangan pernah mengeluarkan surat keterangan tertulis apapun, agar tidak dipanggil sebagai saksi ahli oleh pengadilan. Hehehe...

## 35. Luka Batin dan Hulk

Ketika memasuki masa remaja, anak laki-laki biasanya menempatkan figur ayah sebagai tokoh idola atau tokoh yang perlu ditiru. Namun sikap ayah yang keras, galak, dan suka memukul membuat ia menderita luka batin.

Sebuah kesalahan kecil membuat ia dipukuli secara sadis oleh ayahnya yang pemarah, sehingga ia mengajak ibunya untuk lapor ke kantor polisi, namun sang ibu tidak mau dengan alasan tidak mau memperbesar masalah. Sejak itu ia mulai membenci ayahnya, terus menganggap ibunya sebagai antek dari ayahnya.

Menjelang akhir masa remajanya, sang ayah meninggal dunia. Sementara luka batin sang remaja ini masih belum sembuh. Ia menjadi

orang yang tertutup, sukar bergaul dengan teman-teman sebayanya, suka bertengkar dengan kakak laki-lakinya, tidak percaya diri, motivasinya sangat kurang untuk menuntut ilmu.

Ia yakin bahwa orangtuanya tidak pernah mencurahkan kasih sayang kepadanya, ia juga yakin bahwa ia dibenci oleh kedua orangtuanya. Wajahnya tegang terus-menerus, jarang bicara, dan tidak ada orang yang mampu memahami apa yang bergejolak didalam alam bawah sadarnya.

Suatu saat ia takut pergi ke sekolah, meskipun telah berkonsultasi dengan psikiater, masalahnya belum selesai. Pernah mencekik ibunya, pernah memukuli ibunya, pernah berkelahi dengan kakaknya, membuat ia menjadi “Hulk” apabila sedang marah.

Obat penenang mungkin mampu mengurangi agresivitas motoriknya, dan apakah obat antipsikotik mampu menyembuhkan luka batinnya?

## 36. Sebelum dan Sesudah

Sebelum kawin, si calon suami sangat sopan, ucapannya lemah lembut, sesudah kawin ucapannya berubah menjadi kasar. Ketika sang istri protes, sang suami berkata: “Saya memang orang yang kasar sejak dulu!” Jadi sikapnya yang lemah lembut hanyalah pura-pura saja.

Sebelum kawin si calon istri sangat menghormati calon mertuanya, sesudah kawin berubah tidak peduli kepada mertuanya. Ketika sang suami bertanya mengapa dulu ia bisa bersikap hormat, maka jawabnya adalah: “Dulu kan saya belum kawin sama kamu, kalau saya tidak bersikap baik, kamu mana mau kawin dengan saya?” Yang ini buntutnya adalah perceraian. Wkwkwk. . .

Sebelum kawin, baru kesandung sedikit, si calon suami sudah terburu-buru memegang tangan pacarnya. Sesudah kawin boro-boro, sesudah si istri terjatuh sang suami malah marah-marah: “Percuma punya 4 mata kaki, buta semuanya ya?” Dia pikir mata kaki ada biji matanya.

Sebelum dijadikan istri, si perawat sangat hormat kepada calon suaminya yang dokter. Sesudah kawin sikapnya berubah menjadi galak dan cemburuan, karena statusnya sudah berubah menjadi nyonya dokter. Anaknya tidak dipedulikan, ia terus *ngintil* didekat suaminya, katanya: “Anak bisa bikin lagi, namun suami yang ganteng dan kaya sangat susah untuk dicari!”. Hehehe...

## 37. Terlalu Banyak Mendongak

Ketika masih muda, baru mulai berkarir, ia punya prinsip untuk lebih banyak mendongak ke atas daripada melihat kebawah. Dengan mendongak ia memperhatikan orang-orang yang sudah sukses, belajar dari cara mereka menjadi sukses, bila perlu mengambil hati mereka supaya dikasih peluang untuk ikut sukses. Sampai disini sih tidak masalah, namun efek sampingnya, ia jarang melihat ke bawah, kurang peduli pada orang-orang yang kurang berhasil, apalagi yang gagal, kasarnya orang yang lebih miskin atau melarat, yang lebih rendah.

Kenyataannya, kemudian ia memang berhasil menjadi orang sukses, kaya raya, dan bertempat tinggal di kompleks perumahan yang mewah dan mahal sekali. Duitnya banyaaaak sekali, namun kurang peduli kepada orang-orang yang sedang kesusahan.

Setelah punya anak, anaknya juga diajarkan untuk terus mendongak, sayangnya kebablasan, karena si anak sudah mulai kurang ajar kepadanya. Yang ini adalah soal yang serius dan gawaaat. Wkwkwk... Sekali-sekali mendongak tidak masalah, kebanyakan mendongak leher bisa pegal-pegal. Harusnya mata terus melihat kedepan, sekali-sekali juga lihat ke bawah, supaya tidak tersandung, hehehe...

## 38. Cara Sayang Anak yang Salah

Sepasang suami istri di Jepang sangat sayang kepada putri tunggalnya, mereka membuat putrinya tersebut menjadi anak yang

paling berbahagia di dunia. Sampai disini tidak ada yang salah.

Tidak pernah menangis karena semua kehendaknya dipenuhi, tidak pernah kecewa karena semuanya sudah ada sebelum ia minta, akhirnya ia tidak pernah tahu apa itu rasa kecewa.

Sampai tamat sekolah menengah tidak ada masalah, namun setelah masuk perguruan tinggi, suatu saat ia membuat kesalahan kecil ketika menjawab soal ujian, dan seperti biasanya dosen penguji memberikan teguran yang biasa-biasa saja.

Untuk anak perempuan tersebut, teguran itu terasa sangat menyakitkan, sangat mengecewakan, sangat menusuk hati sanubarinya yang paling dalam. Sesampainya di rumah, ia meletakkan kartu mahasiswinya di atas meja makan, kemudian ia mengunci pintu kamar tidurnya. Ia menggantung dirinya sendiri sampai mati, karena ia tidak pernah tahu cara mengatasi rasa kecewa, karena sejak kecil ia tidak pernah kecewa dan menangis karenanya. Ini terjadi puluhan tahun yang lalu, semoga tidak terjadi lagi di masa depan.

Setelah Jepang menyerah kepada sekutu menjelang akhir perang dunia kedua, memang banyak perwira Jepang yang melakukan bunuh diri (harakiri), belakangan ini banyak juga anak Jepang yang bunuh diri karena gagal masuk ke sekolah unggulan.

## 39. Yang Terpenting

Masa lalu kurang penting, meskipun kita yang sekarang adalah bentukan dari masa lalu. Semua memori sudah kita rekam dalam alam bawah sadar, ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan. Apabila tidak hati-hati kilasan peristiwa di masa lalu bisa menentukan alam kehidupan yang akan datang pada saat kematian datang menjelang (*cuti citta*).

Masa depan lebih penting, karena suatu saat pasti akan kita alami atau jalani. Harus dipersiapkan dengan sebaik-baiknya. Setiap orang boleh bercita-cita setinggi bintang atau setinggi langit. Tanpa persiapan yang baik, jangan harap hari depan akan damai dan bahagia.



Masa sekarang yang terpenting, karena hari depan dirajut dengan perbuatan yang kita lakukan di masa sekarang. Apabila banyak melakukan perbuatan jahat, maka penderitaan pasti sudah menanti dengan setia; apabila banyak melakukan perbuatan baik, maka kebahagiaan sudah menunggu dengan sabar. Pilihan ada di tangan kita masing-masing.

## 40. Mantan

Ada mantan pejabat, sekarang sudah tidak menjabat lagi.  
Ada mantan *bhikkhu*, sekarang sudah buka jubah dan hidup berkeluarga.  
Ada mantan istri, pernah jadi istri, sekarang sudah cerai.  
Ada mantan suami, pernah jadi suami, sekarang sudah cerai.  
Ada mantan pacar sekarang sudah jadi istri atau suami.  
Ada juga mantan mertua dan ada mantan menantu.  
Ada lagi mantan pembantu atau karyawan.  
Tidak ada mantan ibu atau mantan ayah, begitu pula tidak ada mantan anak.  
Tidak ada mantan guru, tidak ada mantan murid, selama ilmunya belum dikembalikan maka statusnya masih tetap guru dan murid.  
Mantan pacar boleh banyak, mantan kenalan boleh ada, namun tidak ada mantan sahabat sejati.

## 41. Durian Runtuh

Seorang pemilik rumah tetangga saya ingin mengontrakkan rumahnya, ketika sedang bersih-bersih, sebuah dus yang sudah sangat berdebu dihadiahkan kepada seorang tukang tambal ban yang sering menjaga rumah tersebut kalau ia sedang keluar negeri.

Ternyata didalam dus itu terdapat setumpuk uang dolar US yang sudah lama, nilainya diatas 45 juta rupiah. Memang ada orang sedang ketiban rezeki, orang lain tidak boleh iri hati, cukup turut bergembira saja.

Setelah dirupiahkan ditempat penukaran uang, langsung beli emas, beli kebun cengkeh, dan sedikit senang-senang, sambil membagikan hadiah. Jadi jutawan mendadak memang enak, yang penting halal. Terus pulang kampung untuk syukuran. Hehehe...

Kalau karma baik sedang berbuah, dinikmati saja secara wajar, tidak usah ditolak. Kalau karma buruk sedang berbuah, diterima saja dengan tenang, karena tidak bisa ditolak.

## 42. Kapan Bisa Bebas?

Kapan Indonesia bebas pasung?

Kapan Indonesia bebas HIV/AIDS?

Kapan Indonesia bebas rokok?

Kapan Indonesia bebas tawuran?

Kapan Indonesia bebas selingkuh?

Kapan Indonesia bebas narkoba?

Kapan Indonesia bebas korupsi?

Kapan Indonesia bebas malaria?

Kapan Indonesia bebas skizofrenia?

## 43. Tutup Peti

Ada peti mati belum ditutup karena menunggu anak yang masih belum pulang dari luar negeri. Yang menjadi pertanyaan apakah pengaruhnya terhadap yang sudah meninggal?

Apakah kalau dilihat oleh semua anaknya yang masih hidup, maka arwahnya akan pasti masuk surga? Atau kalau tidak dilihat oleh semua anaknya yang masih hidup maka arwahnya akan masuk neraka? Siapa yang tahu? Ataupun akan menimbulkan rasa bersalah kepada si anak apabila tidak melihat wajah orangtuanya yang sudah meninggal sebelum tutup peti? Apakah ia akan dicap sebagai anak yang tidak berbakti untuk sisa hidupnya?

Yang menjadi masalah adalah mayat itu akan semakin membusuk apabila tidak diawetkan dengan cara yang baik dan benar. Ada sebagian orang yang tidak berani datang melayat apabila petinya belum ditutup. Hiii...

## 44. Persentase Suka Duka

Pagi ini salah satu mahasiswi saya mengatakan bahwa hidupnya dipenuhi dengan suka, yaitu sekitar 60%, yang duka hanya 40%.

Ada mahasiswi yang lain mengatakan suka 50% dan duka 50%.

Sisanya mengatakan duka 70% dan suka 30%.

(Mungkin duka diatas berbeda dengan “dukka”.)

Apakah setelah gelap, terbitlah terang? Banyak orang yang nasibnya gelaap terus, kapan terangnya?

Atau setelah terang pasti akan datang gelap? Ada orang yang nasibnya baik terus, meskipun telah banyak berbuat jahat, hidupnya *happy* teruuus.

Anda sendiri bagaimana?

## 45. Tidak Dipandang

Tidak dipandang artinya tidak dilihat, atau tidak terlihat, atau telah dilupakan, atau telah diabaikan, atau tidak dipedulikan. Memang ada orang yang senang untuk dipandang, ingin selalu diingat, ingin selalu diundang dalam setiap pertemuan, ingin selalu duduk didepan, ingin selalu jadi seksi repot. Dari muda sampai tua, ya tetap seperti itu. Salah satu cara adalah dengan menjadi pimpinan inti organisasi, ambisinya luar biasa. Maju terus pantang mundur, berjuang terus pantang menyerah.

Dengan tidak dipandang, pasti lebih jarang diundang sehingga punya lebih banyak keluasaan atau kebebasan untuk mengisi waktu luang, hobi dan acara bersama keluarga. Kalau tidak dipandang tidak boleh marah-marah, sebaliknya harus bersyukur karena telah

dilupakan, karena waktu untuk beristirahat semakin panjang. Apakah enakya menjadi orang yang dipandang? Apakah enakya menjadi *very very important person*? Dipandang atau tidak dipandang, toh akan mati juga, hehehe...

## 46. Melanggar Etika Perparkiran

Apabila Anda parkir di dekat tikungan, pertigaan, atau perempatan jalan;  
apabila Anda parkir didepan pintu garasi rumah orang lain tanpa izin;  
apabila Anda parkir paralel didepan mobil orang dan masuk rem tangan;  
apabila Anda parkir di tanjakan atau turunan;  
apabila Anda parkir ditengah jalan sehingga menghalangi mobil lain untuk lewat;  
apabila Anda parkir di ruang tertutup (palka) sambil menyalakan mesin dan AC mobil;  
apabila Anda parkir di atas trotoar sehingga menghalangi pejalan kaki untuk lewat; dan masih banyak yang lain.

## 47. Mengikis Dendam Kesumat

Kalau tidak dikikis, dendam kesumat bisa semakin menebal dan membuat hidup lebih menderita. Ibarat truk sampah, lama-lama akan belatungan, membusuk, penuh lalat, dan menyebarkan bau yang tidak enak.

Ada 5 cara untuk mengikis dendam (ANV):

- mengembangkan kasih sayang, kemudian ditujukan kepadanya,
- mengembangkan belas kasihan, kemudian ditujukan kepadanya,
- mengembangkan keseimbangan batin, berhenti mendendam kepadanya,
- tidak memikirkannya lagi, menghapusnya dari memori,
- ingat hukum karma, siapa yang berbuat ia yang akan menerima akibatnya.

'Kalau masih belum bisa, ya terpaksa berlatih terus, sampai berhasil. Sungguh berbahagia hidup tanpa mendendam kepada siapapun.

## 48. Ringan Tangan

Membantu orang lain yang sedang melakukan sesuatu yang baik dan berguna, misalnya mencuci batu, membawakan air, memacul tanah, atau memberikan nasihat yang pas. (*Veyyavacca*)

Membantu orang lain menyelesaikan tugasnya tanpa pamrih adalah manifestasi dari kebaikan hati. Sebagai akibatnya, kelak pasti akan dihormati orang lain dan memiliki nama yang harum, siapa tahu bisa terlahir di alam surga dengan memiliki banyak pengikut, selain memiliki istana yang megah dan indah. (Seperti Sakka Raja Dewa di Surga Tavatimsa)

Memupuk kebajikan, selalu siap membantu orang lain, adalah penting untuk bekal kehidupan yang akan datang. Misalnya membersihkan rumah ibadah, merawat kebun rumah ibadah, mempersembahkan makanan kepada para *bhikkhu*, memberikan tumpangan kepada umat yang ingin ke vihara, dan seterusnya.

*Veyyavacca* adalah salah satu dari 10 cara untuk melakukan kebajikan, siapapun dapat melakukannya, asal mau. Buah dari kebajikan ini akan mengikuti si pelaku kemanapun ia pergi.

## 49. Bukan Klenik

Diluar negeri, di bagian psikiatri atau psikologi, ada yang mengembangkan jurusan *parapsychology* atau *extra sensory perception*. Ini bukan klenik. Termasuk didalamnya mempelajari *telepathy* dan *psychokinetic power*, yang ini bukan santet atau guna-guna.

Memang masih lebih banyak dibidang penelitian, sehingga suatu saat mungkin bisa diungkapkan hal-hal yang selama ini masih gelap. Apakah ada peran dari makhluk halus atau melulu hanya kekuatan pikiran dari si pelaku.

Hasil dari meditasi *samatha* adalah ketenangan batin dan kesaktian, dan salah satunya adalah bisa terbang melayang di udara. Siapapun yang berlatih pasti akan mendapatkan hasilnya. Mau mencoba?

## 50. Ciamsi

Kocok *ciamsi* sudah dilakukan oleh orang Tionghoa sejak lama sekali, mungkin sejak ada kelenteng atau vihara Mahayana. Dilakukan kalau ada orang yang ragu-ragu dengan hari depannya sendiri, terutama hari depan yang dekat (*near future*).

Menurut konsep Buddhis, yang namanya takdir atau nasib ditentukan oleh diri sendiri, siapa yang menanam benih ia yang akan memetik buahnya. Sungguh sederhana.

Apabila dalam kehidupan-kehidupan yang lalu telah banyak melakukan banyak perbuatan baik, hidup ini pasti lebih nyaman, tidak cacat, panjang umur, lebih sejahtera, tidak akan terserang penyakit yang berat-berat atau mematikan, dan mati dalam keadaan tenang.

Apabila dalam kehidupan-kehidupan yang lalu telah banyak melakukan banyak perbuatan jahat, maka hidup ini pasti tidak nyaman, bisa pendek umur, buruk rupa, cacat, sakit-sakitan, sering ditipu orang, sering kemalingan, sering dirampok, sakit jiwa, sakit fisik yang melumpuhkan, dan mati dalam keadaan yang tidak tenang.

Masih mau *ciamsi*, silakan. Semoga hasilnya bagus. Hehehe...

## 51. Otopsi

Otopsi adalah bedah mayat, tujuannya adalah untuk mencari sebab dari kematian, terutama kematian yang tidak wajar. Di Indonesia keluarga tidak suka otopsi, mungkin karena kasihan melihat tubuh mayat dipotong-potong. Dulu, teman baik saya tidak mau tubuh adiknya diotopsi karena sudah jelas mati bunuh diri dengan minum cairan pembunuh serangga yang belum diencerkan.

Kamar mayat di rumah sakit jiwa juga *nganggur*, mungkin sejak puluhan tahun tidak pernah lagi dipakai untuk otopsi jasad pasien jiwa yang meninggal dunia di rumah sakit jiwa. Alat-alatnya sudah karatan, dan pimpinan rumah sakit tidak menggantinya dengan yang baru, karena toh tidak akan dipakai! Wkwkwk...

Di luar negeri ada *forensic anthropologist*, disini tidak ada, apalagi *psychiatric forensic anthropologist*! Saya melihat psikiatri forensik hanya berkuat dengan visum et repertum saja, dan kelihatannya para psikiater muda tidak berminat.

Ilmu kedokteran tidak akan maju, kalau aspek forensik diabaikan. Ilmu psikiatri juga tidak akan maju, kalau psikiatri forensik diabaikan. Atau kegiatan forensik tidak dikerjakan karena tidak menghasilkan uang? Pihak keluarga atau masyarakat pasti akan patuh-patuh saja kalau ada peraturan atau ketentuan yang jelas, dengan alasan ilmiah tentunya.

## 52. Ring

Ada teman saya yang pasang 11 ring di jantungnya, malam ini saya baru tahu ada keluarga jauh saya yang sudah pasang 12 ring di jantungnya.

Ring yang dipasang di jantung pasti bukan cincin kawin atau *wedding ring*, namun harganya pasti jauh lebih mahal.

Memang ada dokter spesialis jantung yang tidak mau pasang ring, lebih baik langsung di-*bypass*, dan ada juga yang lebih suka transplantasi.

Karena jantung cuma satu, dan kerjanya sangat berat, maka sayangilah jantung kita masing-masing.

Mencegah lebih baik daripada mengobati atau menyembuhkan, dan pasti lebih murah.

## 53. Cari Makan

Ada orang yang sejak masih kecil sudah senang jualan, mungkin sesudah besar bisa jadi pedagang yang sukses.

Ada teman saya yang tidak cocok kerja di perusahaan, terus minta berhenti dan pindah profesi menjadi dosen, meskipun gajinya kecil pas-pasan, batinnya lebih tenang.

Ada teman saya seorang psikiater, pekerjaan sambilannya adalah menjadi pedagang mobil bekas, lebih menguntungkan katanya. Kalau mau cepat kaya harus jadi makelar rumah. Hehehe...

Ada pedagang minyak tanah keliling, sampai tua tetap dorong gerobak minyak tanah, eh anaknya juga meneruskan profesinya. Orang bilang ini tidak ada kemajuan.

Ada pedagang ayam potong di pasar yang bisa mengirimkan anaknya kuliah di luar negeri. Luar biasa.

Ada pasien saya, kalau bekerja seperti capung cebok, alias tidak tahan lama. Baru berapa bulan bekerja sudah minta berhenti, terus cari kerja ditempat lain.

Pintar di sekolah tidak menjamin sudah pasti jadi orang kaya, rezekinya lebih menentukan, hehehe...

## 54. Jadi Dosen

Zaman sekarang tugas dosen tidak hanya memberi kuliah dan membuat soal ujian, namun masih banyak tugas tambahan yang lain, seperti memimpin tutorial, menjadi instruktur Ketrampilan Klinik Dasar, narasumber dalam seminar, dan moderator dalam presentasi kasus.

Saya lulus jadi dokter pada tahun 1973, tamat pendidikan psikiatri pada tahun 1978, terus bekerja di Direktorat Kesehatan Jiwa dari tahun 1979-1981, jadi psikiater di RSJ Magelang dari tahun 1981-1987 dan terakhir jadi psikiater di RSJ Jakarta selama 20 tahun, plus praktik spesialis kedokteran jiwa dari tahun 1981 sampai sekarang, sekitar 39 tahun; pengalaman cukuplah.

Pada tahun 2011 saya menerima tawaran untuk menjadi dosen psikiatri di FK Trisakti, karena merasa masih mampu, sekaligus untuk mengisi waktu luang setelah pensiun dari PNS (2007). Semakin kesini



jadwal kegiatan semakin padat, semoga saya masih mampu untuk menjalaninya dengan baik.

Kecuali menjadi dosen psikiatri, saya juga menjadi dosen agama Buddha di FK/FKG Trisakti sejak tahun 1995, saat ini di STAB Nalanda saya memberi kuliah di prodi Dharma Acarya (S-1 & S-2) dan Dharma Usada (S-1).

Sebenarnya menjadi dosen bukanlah cita-cita saya ketika masih kecil, saya hanya mengikuti saja seperti air mengalir, entah mengalir sampai kemana. Hehehe...

## 55. Kebobolan

Beberapa hari yang lalu, kenalan saya rumahnya kebobolan, 2 laptop melayang, perhiasan lenyap, batu akik ikut hilang. Tentu ia merasa sedih dan jengkel, karena ia baru saja kehilangan pekerjaan, akibat perusahaannya ditutup, sekarang plus kebobolan.

Nasehat saya sangat sederhana, seharusnya ia berterima kasih kepada maling tersebut, karena membantunya membayar lunas salah satu karma buruknya. Jangan sedih dan jangan marah, bahkan harus bergembira. Hahaha .... Untung ia dapat menerima kata-kata saya.

Dulu ketika saya baru pindah ke Magelang sekitar tahun 1981, keluarga saya ditempatkan di rumah dinas yang paling ujung, paling rawan kemalingan. Sesuai dengan anjuran karyawan yang sudah lama tinggal disitu, saya membeli seekor angsa, bikin kandang angsa, dengan harapan kalau ada maling si angsa akan ribut. Apa mau dikata, yang hilang justru si angsa tersebut. Wkwkwk

Ternyata setelah pindah ke kelapa gading, rumah saya juga kebobolan, maling masuk dengan membongkar pintu samping, membongkar kaca nako, membongkar pintu kamar tidur dan terakhir membongkar pintu lemari pakaian. Karena rumah saya tinggalkan kosong pergi ke rumah mertua di Bogor, kalau tidak salah persis tanggal 17 Agustus; mungkin juga karena tidak ada angsa penjaga rumah. Hehehe ...

## 56. Tega Nian

Sesudah sang ibu berusia lebih dari 80 tahun, si anak meminta kembali perangkat perhiasan yang pernah diberikan kepada sang ibu puluhan tahun yang lalu. Tentu alasannya banyak dan “masuk akal”, antara lain ia menuduh sang ibu bersikap tidak adil terhadap dirinya.

Dengan berlinang airmata sang ibu mengembalikan perangkat perhiasan tersebut kepada anaknya yang kurang ajar itu. Apakah sudah boleh disebut sebagai anak durhaka?

Sesungguhnya anak manapun tidak akan pernah mampu membalas budi orangtuanya yang tidak terhingga. Tidak terhitung pengorbanan sang ibu untuk memelihara kehamilan selama 38 minggu, termasuk sangat menderita ketika melahirkan, boleh dikatakan seperti mengadu jiwa! Setelah itu merawat, mengasuh, membesarkan, menyekolahkan, membimbing anaknya tiada henti, dengan biaya yang sulit untuk dihitung dengan kalkulator. Apabila si anak sakit seringkali si ibu bergadang menunggui si anak yang sedang mengerang kesakitan.

Sesungguhnya menyakiti hati ibu sendiri adalah pantang untuk dilakukan oleh anak yang manapun juga. Apabila tidak mampu membelikan perhiasan yang baru untuk membahagiakan sang ibu, janganlah perangkat perhiasan yang sudah lama disimpan oleh si ibu ditarik kembali. Sungguh tega. Wkwkwk...

## 57. Lebih Suka Gratis

Saya telah menerbitkan buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut* 11 kali, sebentar lagi yang ke 12; catatan ini hanya sekedar *nempel* saja, tidak usah diperhitungkan dalam hati. Bukan *nyindir*.

Setelah bukunya siap cetak, saya menghubungi teman-teman saya secara lisan, lewat FB atau lewat SMS (HP) agar mau berdana untuk biaya penerbitannya. Beruntung sampai hari ini dana yang terkumpul selalu mencukupi untuk biaya cetak, namun terkadang tidak cukup

untuk ongkos kirim yang semakin lama semakin mahal.

Memang ada teman yang suka gratis 100%, berdana untuk biaya penerbitan tidak mau dengan alasan masih “kekurangan”, mengganti ongkos kirim pun enggan dengan alasan “tidak seberapa”.

Sesungguhnya memberi itu lebih nyaman daripada menerima. Untuk sebagian orang, menerima gratiskan terus-menerus akan menimbulkan rasa malu dalam diri, seolah-olah berhutang kepada orang lain. Untuk sebagian orang mungkin gratis itu sangat menguntungkan secara finansial, dan menimbulkan rasa bangga, bukan rasa malu.

Tidak ada yang memaksa Anda untuk berdana atau mengganti ongkir (ongkos kirim), semoga Anda berbahagia dengan hidup yang serba gratis. Hehehe... Sorry, jangan ada yang marah ya!

## 58. Keluarga

Keluarga adalah tempat untuk menyembuhkan luka batin, bukan tempat untuk menambah luka batin.

Keluarga adalah tempat untuk saling menyayangi, bukan tempat untuk saling membenci.

Keluarga adalah tempat untuk saling membantu, bukan tempat untuk saling menjatuhkan.

Keluarga adalah tempat untuk saling percaya, bukan tempat untuk saling curiga dan cemburu.

Keluarga adalah tempat untuk menumbuhkan semangat baru, bukan tempat untuk mematikan semangat yang membara.

Keluarga adalah tempat untuk saling setia, bukan tempat untuk saling mengkhianati.

Keluarga adalah tempat untuk saling membahagiakan, bukan tempat untuk saling menyusahkan.

Keluarga adalah tempat untuk berdamai, bukan tempat untuk berperang.

Yang pasti, *there's no place like home*.

## 59. Masa Lalu

Setiap orang punya masa lalu, yang pasti tidak semuanya indah, mungkin lebih banyak yang tidak indah. Ada yang tersimpan dengan baik, jernih, jelas, mudah diingat kembali. Ada yang tersimpan dengan buruk, tidak jelas, tidak jernih, sangat sulit untuk diingat kembali.

Semuanya tersimpan di alam bawah sadar kita, suka atau tidak suka, mau atau tidak mau, pengalaman masa lalu sangat berpengaruh terhadap diri kita pada masa sekarang. Apabila pada masa lalu sering mengalami kegagalan, mungkin sekarang kita menjadi orang yang pesimis. Apabila pada masa lalu sering mengalami keberhasilan, mungkin sekarang kita menjadi orang yang optimis.

Memori yang kita rekam pada kelahiran-kelahiran terdahulu, mungkin kita simpan dalam peti-peti yang terkunci rapat, dan sudah berkarat pula. Apakah masih ada teman-teman yang mau berkelana ke masa lalu? Semoga bisa kembali lagi ke masa sekarang.

Menurut Buddha, masa lalu sudah lewat, tidak bisa kembali lagi, dan kesalahan atau kekeliruan yang kita lakukan di masa lalu tidak dapat dikoreksi lagi. Lebih baik hidup pada masa sekarang dengan penuh kesadaran dan penuh dengan kebajikan.

## 60. Lagi tentang Mata

Mata hati, apakah bisa diasah?

Mata kaki, ada empat buah, namun tidak bisa dipakai untuk melihat.

Mata telinga adalah persepsi, untuk mengetahui apa yang terjadi disekitar kita.

Mata angin adalah penunjuk arah: utara, selatan, barat, dan timur.

Mata batin, apakah sama dengan mata hati? Apakah bisa menembus sanubari orang lain?

Matahari: sudah lama menyinari bumi terus-menerus.

Mata ikanan adalah kutil yang masih kecil, *nongol* di kulit.

Mata-mata adalah bagian dari spionase, kerjanya adalah intip-

mengintip atau intai-mengintai.

Mata bongsang atau mata keranjang adalah istilah untuk orang yang genit, khususnya untuk kaum laki-laki?

Mata satu (netra tunggal) adalah julukan untuk orang yang piccek sebelah.

Mata bor digunakan untuk menembus batu yang sangat keras, bila perlu dipasangi berlian.

Mata gergaji harus diasah supaya tetap tajam.

Mata sipit adalah julukan untuk ras mongoloid.

Mata tikus hampir sama dengan mata maling, tidak boleh melihat barang berharga. Hehehe...

Mata dewa mempunyai kelebihan dari mata biasa, bisa melihat jelas dari jarak yang jauh.

## 61. Teman

Ada teman lama, mungkin sejak kecil sudah berteman.

Ada teman baru, belum lama berkenalan, bisa cocok bisa juga tidak cocok.

Ada teman judi, kenalannya di tempat judi, belum tentu mau meminjamkan uang.

Ada teman main, sering galang-gulung bersama.

Ada teman tidur, ada yang sah dan ada yang tidak sah.

Ada teman diskusi, bertemunya di tempat diskusi.

Ada teman sejawat, untuk sesama profesi, misalnya dokter atau dokter gigi.

Ada teman debat, kalau bertemu mesti berdebat sengit. Wkwkwk...

Ada teman *ngeseks*, semoga tidak ketularan HIV / AIDS.

Ada teman piknik, sering piknik bersama.

Ada teman jalan pagi, bertemu ketika olahraga jalan di pagi hari.

Apakah ada teman jalan malam?

Ada teman karaoke, hanya bertemu ditempat karaoke, suaranya belum tentu bagus.

Ada teman se-Dhamma, bertemunya di vihara ketika membahas Dhamma.

Ada teman begadang, bertemunya pada waktu malam sampai pagi.

Ada teman mabuk, sering mabuk bersama di warung atau pub.

Ada teman *ngobrol*, biasanya sekalian curhat.

Ada teman *shopping*, sering pergi belanja bersama.

Ada teman dansa, kalau sering bersentuhan dan berpelukan, nenek bilang itu berbahaya. Hehehe...

Ada teman sejati, senang susah bersama-sama.

Ada teman palsu, sukanya menusuk dari belakang.

## 62. Istri yang Wajib Dipertahankan

Apabila istri Anda menghormati Anda sebagai kepala keluarga, menaati nasihat yang baik dan benar dari Anda, tidak mengambil keputusan penting diluar pengetahuan Anda, rela berkorban demi kepentingan Anda. Tidak menceritakan keburukan atau kelemahan Anda kepada orang lain.

Apabila istri Anda dapat mengatur keuangan keluarga dengan baik, pandai berhemat, tidak boros, tidak mencuri atau merampok uang Anda, menjaga dengan baik apa yang Anda peroleh dengan halal, tidak memindahkan uang Anda ke rekening saudaranya untuk disembunyikan, tidak menuntut agar rumah, tanah, dan mobil atas namanya sendiri.

Apabila istri Anda membuat Anda merasa aman dan nyaman, tidak mengajak bertengkar setiap hari, kata-katanya sopan dan ramah, ia juga menghormati ibu dan sanak keluarga Anda, tidak menghalangi Anda untuk berbakti kepada orangtua Anda. Membuat rumah Anda sebagai tempat yang nyaman dan aman, untuk beristirahat setelah bekerja keras mencari nafkah.

Apabila istri Anda membuat Anda merasa berbahagia karena ia tidak banyak menuntut kepada Anda untuk memenuhi segala keinginannya, memperhatikan kepentingan seluruh anggota keluarga,

tidak mementingkan dirinya sendiri, dan selalu setia kepada Anda.

Apabila istri Anda dapat merawat dirinya dengan baik, berdandan tidak secara berlebihan, tidak malu untuk diajak pergi ke pesta. Tidak boros membeli perhiasan dan peralatan kosmetik yang mahal-mahal dan tidak takut menjadi tua bersama-sama Anda.

## 63. Bentrok

Di Medan bentrokan antarorganisasi pemuda sudah makan korban, ada yang luka sampai ada yang mati, ada mobil dan motor yang dibakar. Seru.

Bentrok antarsekolah, namanya tawuran anak sekolah.

Bentrok antar rukun warga atau rukun tetangga namanya tawuran antarwarga. Bisa juga bentrok antarkampung.

Bentrok dalam rumah termasuk KDRT kalau sampai ada yang terluka.

Bentrok antarnegara bisa disebut perang.

Bentrok antarkelompok bisa disebut perang saudara.

Bentrok antarumat beragama disebut perang agama.

Bentrok yang melibatkan banyak negara disebut perang dunia.

Bentrok dalam diri sendiri namanya konflik batin.

Mengapa harus bentrok, berdamai 'kan lebih enak?

## 64. Suami yang Harus Dipertahankan

Pertama apabila suami Anda adalah laki-laki yang *gentleman*, menghormati istrinya dengan sungguh-sungguh, tidak pernah menggunakan kekerasan terhadap istrinya, memberikan istrinya kewenangan penuh untuk mengatur rumah tangga, termasuk dalam masalah keuangan.

Kedua apabila suami Anda adalah laki-laki yang setia, meskipun kalau ada perempuan yang sangat cantik masih dilirikinya. Suami yang

setia pasti tidak akan membawa pulang kuman GO, HIV, dan penyakit kelamin yang lainnya ke rumah. Apabila semakin tua pasti semakin jarang melakukan ML, itupun karena proses alami menjadi tua. Meskipun tidak semua suami bisa bersikap romantis. Hehehe...

Ketiga apabila suami Anda bersemangat dan rajin mencari nafkah. Memang sih tidak semua suami pandai mencari uang, namun ada suami yang bisa memberikan uang sebesar lebih dari 50 juta rupiah kepada istrinya sebagai uang belanja bulanan.

Keempat apabila suami Anda adalah orang yang kokoh sebagai kepala keluarga, sangat bertanggungjawab, memberikan perlindungan dalam arti keseluruhan kepada keluarganya. Selalu melakukan yang terbaik dan memberikan rasa aman kepada semua anggota keluarga.

Kelima apabila suami Anda selalu memelihara kesehatannya sendiri, supaya bisa tetap menjaga dan melindungi keluarga dalam waktu yang relatif lama, agar tidak mati muda. Selain bisa menjadi teman yang baik, bisa diajak bergurau, bisa diajak bercanda, bisa diajak piknik, juga untuk tempat curhat.

## 65. Melawan Virus

Virus adalah benda yang sangat sangat kecil sekali, hanya bisa dilihat dengan mikroskop elektron, jauh lebih kecil daripada bakteri. Secara Buddhis, virus bukanlah makhluk, karena meskipun rupa (fisik) namun tidak memiliki nama (jiwa), jadi membunuh virus tidak melanggar sila pertama.

Sejak zaman dulu manusia sering diserang oleh virus, seperti virus influenza, cacar, ebola, demam berdarah, polio, campak, dan (sekarang) ada virus zika.

Karena ukurannya yang sangat kecil, maka virus dapat menembus *placental barrier* menyerang janin, dapat menyerang otak dan organ tubuh lainnya. Akibatnya jelas, virus dapat menyebabkan kelainan pada janin atau terjadinya aborsi; apabila menyerang otak disebut *encephalitis*.



Manusia akan sangat menderita apabila terserang oleh virus ini, obat-obatan boleh dikatakan hampir tidak mampu melawan virus yang sangat kecil sekali, virus yang ukurannya lebih besar masih bisa dilawan dengan antibiotika.

Namun jangan khawatir, manusia punya cara untuk melawan virus, yaitu dengan menggunakan protein yang diciptakan untuk mendukung sistem kekebalan tubuh yang disebut imunoglobulin. Namun perlu diingat bahwa tidak semua orang memiliki jumlah imunoglobulin yang mencukupi untuk melawan berbagai jenis virus, karena untuk setiap virus harus dibuat penangkalnya yang khusus untuknya. Proses ini bisa dirangsang dengan vaksinasi, yaitu dengan memasukkan virus yang dilemahkan ke dalam tubuh manusia namun masih memiliki kemampuan untuk memancing terbentuknya antibodi terhadap virus tersebut.

## 66. Tidak Punya

Ada orang yang tidak punya malu, bukan tidak punya kemaluan, kulit mukanya lebih tebal daripada duren tanjung kata orang. Wkwkwk...

Ada orang yang tidak punya moral, bikin susah orang lain sudah sering, lama-lama pasti tidak punya teman.

Ada orang yang tidak punya etika, serobot sana serobot sini, injak sana dan injak sini, akan dijauhi sahabat handai.

Ada orang yang tidak punya perasaan takut kepada hukum, kalau tertangkap basah, pasti masuk bui.

Ada orang yang tidak punya nyali, hanya mulutnya yang besar, seperti jago kandang, digebrak langsung mengkeret.

Ada orang yang tidak punya tatakrama, tidak tahu menempatkan diri, bikin orang gregetan.

Ada orang yang tidak punya belas kasihan, kejam menindas orang yang lebih lemah, biasanya takut kepada yang lebih kuat.

Ada orang yang tidak punya hati nurani, mengerjai orang lain sampai ludes hartanya.

Ada orang yang tidak punya kasih sayang, hanya mau dicintai namun tidak mau mencintai.

Ada orang yang tidak punya rasa keadilan, mencubit mau namun dicubit tidak mau.

Ada orang yang tidak punya keberanian, berani sumpah takut mati. Hanya berani kepada yang lebih kecil dan lebih lemah.

## 67. Mengatasi Frustrasi

Apabila motif tidak bisa mencapai tujuannya, akan muncul frustrasi sebagai akibatnya. Ada puluhan jenis mekanisme pertahanan kejiwaan yang seharusnya dimiliki oleh orang dewasa untuk menjalani hidup yang penuh dengan halangan dan hambatan. Yang harus mengajarkan berbagai jenis mekanisme pertahanan kejiwaan itu adalah orangtua kita masing-masing.

Apabila orangtua kita terlalu sibuk dengan usaha mencari uang, mereka pasti tidak punya waktu untuk mengajari kita.

Apabila orangtua kita selalu berkelahi mau menang sendiri, tidak ada yang mau mengalah, mereka pasti tidak punya waktu untuk mengajari kita.

Apabila orangtua kita tidak tahu apa yang harus diajarkan kepada kita, apa yang mau dikata.

Apabila orangtua telah bercerai yang masing-masing sibuk dengan kehidupannya sendiri, mereka pasti tidak punya waktu untuk mengajari kita.

Apabila orangtua kita sendiri dibesarkan dengan cara yang salah, mereka juga pasti akan membesarkan kita dengan cara yang salah pula.

Beruntunglah mereka yang memiliki orangtua yang baik dan bijaksana, yang mampu mengajari mereka mengenai tatacara atau strategi atau kiat untuk mengatasi frustrasi.

## 68. Marah

Ada orang yang marah kepada orang yang telah menghinanya didepan umum.

Ada orang yang marah kepada orangtua yang telah membuangnya ketika ia masih kecil.

Ada orang yang marah karena hartanya direbut atau dirampas secara tidak adil.

Ada orang yang marah karena nasibnya selalu buruk sejak kecil sampai tua. Marah kepada siapa?

Ada yang marah karena bunga bank terus turun, sehingga ia harus mengetatkan ikat pinggang.

Ada yang marah karena disindir atau difitnah oleh teman dekatnya sendiri.

Ada yang marah karena mobilnya diserempet bus kota.

Ada yang marah karena terkena program perampingan karyawan.

Ada yang marah karena setelah bekerja puluhan tahun sebagai honorer, tidak ada tanda-tanda mau diangkat sebagai pegawai tetap.

Ada yang marah karena setelah dihamili, pacarnya pergi dengan perempuan lain yang lebih cantik.

Ada yang marah karena setelah mengabdikan puluhan tahun tidak diberikan penghargaan

## 69. Remaining Blood Volume

Setelah jantung memompa tiada henti, darah yang dipompa seharusnya mengalir ke seluruh tubuh, dari aorta sampai kapiler. Kalau diukur panjang arteri dan vena manusia mungkin bisa melebihi jarak tempuh keliling dunia!

*Remaining blood volume* adalah darah yang tertinggal atau tercecer di dalam pembuluh darah, alias tidak terdorong mengalir terus ke kapiler dan kemudian terus kembali lagi ke jantung melalui pembuluh vena.

Kalau yang tertinggal hanya sedikit mungkin tidak bermasalah, namun kalau jumlahnya cukup besar sudah tentu akan mengganggu kesehatan. Semakin banyak darah yang tertinggal berarti orangnya semakin tidak sehat.

Satu-satunya cara untuk mengurangi *remaining blood volume* adalah dengan berolahraga secara sering dan teratur, obat mungkin hanya menolong sedikit.

*Remaining blood volume* bisa diukur dengan alat HRV (Heart Rate Variability) atau *Stress Analyzer* dengan hanya dalam waktu 3 menit saja. Bagaimana dengan peredaran darah Anda?

## 70. Diet

Banyak orang diet bebas karbohidrat ketika ingin menurunkan berat badannya, dengan harapan agar tubuh akan mengubah lemak yang tersimpan dibawah kulit sebagai penggantinya.

Karbohidrat setelah ditelan dan diserap oleh saluran pencernaan akan diubah menjadi gula darah (glukosa) yang siap untuk digunakan sebagai sumber energi. Tanpa glukosa dalam darah akan terjadi syok alias semaput, karena otak kehabisan kalori. Glukosa dapat diumpamakan sebagai uang kontan yang ada di saku atau dompet, artinya siap dipakai untuk belanja.

Apabila glukosa tidak terpakai, atau kelebihan, maka akan disimpan dalam hati dan otot sebagai glikogen. Kalau lama tidak dipakai akan diubah bentuknya menjadi lemak. Glikogen bisa diumpamakan sebagai uang tabungan atau deposito, sedangkan lemak adalah aset yang lebih sulit untuk dicairkan seperti tanah, rumah, saham, atau surat berharga lainnya.

Diet bebas karbohidrat adalah sangat berbahaya, karena orang tetap butuh karbohidrat dalam jumlah tertentu meskipun ia menderita diabetes.

Kalau mau menurunkan berat badan boleh-boleh saja, namun harus menggunakan cara yang benar dan tidak membuat tubuh menjadi sakit.

## 71. Bukan Kebetulan

Apabila ketika bangun tidur kaki kanan dan tangan kanan Anda tidak bisa diangkat, itu artinya terserang stroke.

Apabila dalam 3 bulan berat badan Anda menurun sampai 10 kg, kemungkinan besar terserang kanker ganas.

Apabila perut Anda membuncit secara luar biasa, mungkin terserang cirrhosis hepatis (hati yang mengeras)

Apabila mobil Anda ditabrak sampai bonyok, mungkin sopirnya *ngantuk* atau sedang bermain dengan *smartphone*.

Apabila rumah Anda dibobol maling, dan banyak barang berharga digondol pergi, itu artinya kemalingan.

Semuanya itu bukan kebetulan, itu artinya karma buruk Anda sedang berbuah. Tidak ada yang terjadi secara kebetulan, pasti ada sebab musababnya.

Mau bersedih boleh, tapi jangan lama-lama. Mau marah boleh, namun percuma saja, sia-sia.

Yang penting adalah selalu sadar dan melakukan yang terbaik. Berterima kasih karena sebagian karma buruk telah terbayar lunas, dan jangan berhenti untuk berbuat baik terus.

## 72. Tali

Ada tali pusat, tanpa tali pusat, janin tidak bisa tumbuh kembang. Darah tali pusat sekarang digunakan untuk obat awet muda.

Ada tali kekeluargaan, bisa dipererat dengan seringnya bertemu dalam rangka merayakan acara kebersamaan, termasuk pemberian angpau. Hehehe...

Ada tali persaudaraan, hubungan yang baik antara dua manusia yang merasa cocok satu sama lain.

Ada tali perkawinan, sah apabila dilakukan menurut agama atau kepercayaan dan selanjutnya dicatat dihadapan petugas kantor catatan sipil.

Ada tali mati, cara mengikat tali supaya ikatan tidak lepas, semakin ditarik semakin kuat.

Ada tali kipas, atau *vanbelt*, tanpa tali kipas ini mesin mobil pasti akan menjadi panas sekali.

Ada tali rafia, sangat kuat namun kalah kalau disulut dengan api.

Ada tali rami, asalnya dari ban mobil, meskipun kecil tapi sangat kuat.

Ada tali kekang, mengatur supaya kuda atau sapi membelok sesuai dengan tarikan tukang sado.

Ada tali laso, untuk menjerat kuda liar, dan selanjutnya dijinakkan.

Ada tali kolor, supaya celana tidak kedodoran. Di rumah sakit jiwa tidak diperbolehkan karena khawatir akan dipakai untuk bunuh diri.

Ada tali silah turahmi, sebaiknya tidak diputuskan dengan mudah tanpa alasan yang kuat.

## 73. Mengapa Harus Judes?

Judes adalah lawan dari ramah tamah atau sopan santun.

Ada orang menjadi judes karena sedang ruwet memikirkan sesuatu, sehingga tidak sempat menciptakan senyum di bibirnya, dan tidak mampu menyusun kata-kata yang enak didengar orang lain.

Ada juga yang menjadi judes karena memang tidak suka bertemu dengan orang yang memiliki karakteristik tertentu, misalnya kepada laki-laki perlente yang pakai parfum merek ikan duyung, atau kepada perempuan centil yang pakai rok yang sangat mini.

Dengan bersikap judes, status sosialnya tidak terangkat sama sekali, bahkan membuat orang lain menderita. Wkwkwk

Akibat buruk dari judes adalah terlahir menjadi orang yang buruk rupa, dan atau kalau bicara mulutnya mengeluarkan bau yang menjijikkan.

Kalau bisa bersikap lemah lembut atau ramah, mengapa harus judes???

## 74. Pandaka

*Pandaka* sudah ada sejak zaman dahulu, mereka digambarkan

sebagai orang-orang yang sukar mengendalikan hasrat seksualnya, juga yang diarahkan kepada sesama jenis kelamin. Mereka tidak diperbolehkan untuk menjadi *bhikkhu* atau *bhikkhuni*, dan apabila sudah terlanjur ditahbiskan harus dikeluarkan dari *Sangha*, mungkin karena dikhawatirkan akan mengganggu para *bhikkhu* atau *bhikkhuni* lainnya dalam upaya untuk mencapai tingkat-tingkat kesucian. Ada pandangan bahwa mereka bisa seperti itu sebagai buah karma buruk, karena pada kehidupan-kehidupan terdahulu pernah melanggar sila ke-3 (perbuatan asusila).

Pada zaman sekarang mungkin dapat diidentikkan dengan golongan homoseksual (gay atau lesbi). Sampai hari ini Indonesia hanya mengenal perkawinan antara laki-laki dan perempuan, sesuai dengan UUU Perkawinan tahun 1974.

Menurut *Vinaya Atthakatha*, terdapat 5 jenis *paṇḍaka* :  
yang pertama adalah *āsitta-paṇḍaka*: yaitu laki-laki yang mencapai kepuasan seksualnya dengan melakukan *fellatio* terhadap laki-laki lain sampai mencapai kepuasan;  
yang kedua adalah *usūya-paṇḍaka*: seorang laki-laki yang mendapatkan kepuasan seksualnya dengan mengintip orang lain yang sedang melakukan hubungan seks;  
yang ketiga adalah *opakkamika-paṇḍaka*: seorang kasim yang telah dikastrasi (biji pelirnya dibuang);  
yang keempat adalah *pakkha-paṇḍaka*: yaitu *paṇḍaka* paruh waktu - hanya menjadi *paṇḍaka* ketika sinar bulan sedang meredup;  
yang kelima adalah *napumsaka-paṇḍaka*: seorang manusia yang tidak memiliki alat kelamin.

## 75. Lebih Baik Mati...

Ada teman saya yang mengatakan bahwa lebih baik mati langsung, daripada setengah mati atau tigaperempat mati. Masalahnya ia tidak punya keluarga yang bisa diandalkan untuk merawat atau mengurus dirinya kalau ia mengalami invalid, lumpuh dan menderita

penyakit berat lainnya. Usianya sudah diatas 70 tahun, kondisi kesehatannya semakin memburuk, simpanan uang tabungannya juga semakin menipis.

Meskipun ada keluarga, tetap saja kondisi setengah mati atau tigaperempat mati itu sangat merepotkan bagi yang masih hidup! Belum lagi biaya yang harus dikeluarkan untuk perawatan dan pengobatan, dan akhirnya toh akan mati juga.

Setiap kelahiran pasti akan diikuti dengan pertambahan usia dan datangnya penyakit. Menjadi tua itu tidak enak, apalagi kalau sudah terlalu tua, setiap organ tubuh satu persatu akan mengalami degenerasi, membuat hidup menjadi tidak enak.

Sebelum mati berbuatlah yang baik-baik, sebagai bekal untuk kehidupan yang akan datang. Tidak melekat dengan segala tetek bengek di dunia ini pasti lebih baik, karena akan melancarkan perpindahan ke alam lain. Harta sebanyak apapun tidak bisa dibawa, dikirim juga tidak bisa. Percayalah, bahwa suka atau tidak suka, senang atau tidak senang, kematian pasti akan datang menjelang. Sudah siap untuk mati?

## 76. Ukuran

Dibandingkan dengan bakteri atau virus, tubuh kita memang sangat besar sekali.

Dibandingkan dengan alam semesta, maka tubuh kita menjadi sangat kecil sekali. Begitu berhadapan dengan bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, angin topan, petir, kemampuan manusia tidak berarti, teknologi hanya bisa mengantisipasi, belum mampu mengatasi, apalagi mengalahkan.

Sampai hari ini para ilmuwan masih belum mampu mengukur luas alam semesta, belum mampu menghitung jumlah bintang di langit, belum mampu menimbang berat materi yang ada di alam semesta, belum mampu menghitung jumlah makhluk hidup yang ada di alam semesta.

Mungkin manusia masih seperti katak dibawah tempurung. Baru tahu sedikit dan belum tahu sisanya. Semoga suatu saat semuanya akan terjawab secara ilmiah.



## 77. Tidak Sederhana

Setelah puluhan tahun menjadi pertapa, mendadak nafsu berahi bangkit karena melihat bagian tubuh wanita yang sangat merangsang. Selama berhari-hari tidak bisa tidur, meditasi tidak bisa tenang karena pikiran dicengkeram oleh nafsu yang berkobar-kobar. Timbul keinginan yang sangat kuat untuk menikah. Kawin dengan perempuan itu tidaklah sederhana, karena banyak sekali urusan yang harus dipersiapkan, yaitu kebutuhan untuk hidup berkeluarga.

Memenuhi kebutuhan perempuan bukan sederhana, mulai dari pakaian sampai perhiasan, kalau sudah setengah tua, mau obat awet muda. Pakaian yang kotor harus dicuci, jadi harus ada alat untuk mencuci baju, menjemur sampai setrikaan. Jangan lupa dengan sabun atau deterjen.

Memenuhi kebutuhan perut juga bukan sederhana, karena manusia harus makan setiap hari, dan maunya makan yang enak-enak. Harus ada persediaan makanan kering, harus ada makanan basah, buah-buahan, dan lain sebagainya. Maunya ada dapur kering dan dapur basah.

Keluarga harus memiliki tempat untuk berteduh, juga bukan urusan sederhana, harus ada tempat tidur, ada ruang tidur, ada kamar tamu, ada kamar makan, ada dapur, ada kamar kecil, dan lain sebagainya. Kalau bisa tempatnya luas, indah, lengkap dengan taman yang indah dan kolam renang. Kalau banyak duit, boleh punya vila atau tanah seluas lapangan bola.

Kendaraan sesuai dengan kebutuhan, zaman dulu namanya kuda plus delman/dokar, zaman sekarang namanya motor, mobil, helikopter, pesawat terbang, atau kapal pesiar. Kalau bisa selalu model baru, alias tidak ketinggalan zaman.

Semua kebutuhan diatas harus dibayar dengan uang, dan tidak semua orang pandai cari uang. Kalau si perempuan sampai hamil dan punya anak, maka muncullah belunggu yang lebih kuat lagi.

## 78. Pasang...

Yang namanya pasang badan itu adalah pasrah, hukuman apapun terserah saja. Atau mengaku bersalah untuk perbuatan jahat yang dilakukan oleh orang lain.

Ada pasang aksi, supaya terlihat orang lain, terutama oleh lawan jenis yang mau dipikatnya. Biasanya orang ini berani tampil beda, agar lebih menonjol dan menarik perhatian.

Ada pasang ban, kalau yang lama sudah gundul maka harus diganti dengan ban yang baru. Yang namanya ban gundul celahnya sudah kurang dari 1,5 mm, sangat membahayakan karena tidak bisa menggigit aspal kalau sedang *ngerem*.

Ada pasang poster, maksudnya agar khalayak mengetahui kegiatan yang sedang berlangsung. Harusnya pilih warna yang mencolok, rada *ngejreng* begitu, supaya terlihat dari jauh.

Pasang papan nama untuk usaha diperlukan, supaya mudah dicari.

Ada istri yang pasang palang pintu, artinya sang suami tidak boleh masuk rumah setelah waktu yang ditetapkan. Yah kalau tidak boleh pulang malam, ada yang sekalian pulang pagi. Wkwkwk...

Kalau sudah ompong, terpaksa pasang gigi palsu. Semakin lama gigi palsu semakin mahal saja harganya.

Kalau sudah botak terpaksa pasang rambut palsu, namun kalau terbang tertiuip angin sangat susah untuk mencari gantinya dalam waktu singkat.

Pasang cincin kawin, artinya sudah waktunya untuk menerima orang lain sebagai teman hidup.

Supaya keren, banyak laki-laki yang pasang kumis palsu, biar lebih *macho* katanya.

Pasang surut adalah naik turunnya permukaan air laut mengikuti terang bulan atau gelap bulan.

Pasang rambu-rambu lalu lintas itu tugas dari DLLAJR, supaya tidak terjadi kecelakaan di jalan raya.

Pasang gigi palsu kalau yang busuk sudah tanggal, zaman dulu pasang gigi emas buat mejeng.

Pasang susuk supaya kebal atau lebih dicintai oleh bosnya.

Pasang bulu mata supaya kelihatan lebih cantik dan memikat.

Pasang genteng baru supaya kalau hujan tidak kebocoran, lebih bagus yang terbuat dari keramik.

## 79. Tidak Beruntung

Duapuluhdua tahun yang lalu, ketika sedang hamil tua, ia ditinggalkan oleh suami pertama. Untungnya ada kakak kandung yang tidak punya anak, sehingga anaknya diadopsi, sekarang sudah dewasa dan bekerja.

Sebelas tahun yang lalu, juga ketika sedang hamil, ditinggalkan lagi oleh suami yang kedua atas desakan keluarga suaminya (setelah mengetahui bahwa ia sudah janda). Anak kedua ini kemudian ia besarkan sendiri sambil berjualan kecil-kecilan didepan rumahnya.

Perempuan ini sungguh tidak beruntung dalam hidup perkawinannya, dan sudah tentu hal ini bukan kebetulan. Dalam kehidupan-kehidupan yang lalu, pasti ia juga pernah meninggalkan istri-istrinya ketika sedang hamil (ketika itu sebagai laki-laki), sekarang ia harus menerima buah dari karma buruknya sendiri. Kedua mantan suaminya kemudian sudah kawin lagi dengan perempuan lain.

Setiap perbuatan pasti akan berakibat, oleh karena itu berpikir masak-masaklah sebelum melakukan perbuatan yang buruk.

Amarah atau kebenciannya kepada kaum laki-laki amat sukar untuk disalurkan, sehingga menjadi amarah yang terpendam dan menjadi bibit penderitaan yang tidak ada habis-habisnya.

## 80. Susah Tidur

Kalau perut sedang keroncongan, pasti susah tidur.

Ada yang susah tidur karena emosi yang bergejolak, amarah yang tidak

tersalurkan. Banyak hutang juga bikin orang susah tidur.

Perasaan bersalah yang berlebihan seringkali membuat orang susah tidur. Mendapat surat dari polisi, koramil atau pengadilan juga bikin orang susah tidur.

Banyak pasien jiwa yang tidak bisa tidur karena ada halusinasi yang terus-menerus mengganggu. Kalau sudah tidur siang terlalu lama, malamnya pasti tidak *ngantuk*. Hehehe...

Yang pasti kalau tidak banyak pikiran, siangnya sudah lelah bekerja, tidak ada hutang, tidak punya musuh, banyak berbuat baik untuk makhluk lain, pasti enak tidur. Tidak percaya?

## 81. Overweight

Apabila tinggi badan Anda 170 cm (=1,7m), dan berat badan anda lebih dari 100 kg, misalnya 110 kg, maka Body Mass Index (BMI) Anda adalah  $110 \text{ dibagi } 1,7 \text{ kuadrat} = 38,062$ . Berarti anda sudah tergolong obesitas 2.

Yang kasihan adalah jantung, karena harus memompa darah ke seluruh bagian tubuh selama 24 jam (non stop) dalam sehari. Semakin berat tubuh manusia maka kerja jantung akan semakin berat kerjanya. Karena kerja lebih berat, otot jantung memang bisa membesar, karena terbuat dari otot lurik, supaya bisa memompa lebih kuat. Akan tetapi yang menjadi masalah rongga jantung tidak bisa ikut-ikutan menjadi lebih besar, sehingga suatu saat jantung akan semakin sulit untuk bergerak memutar ketika memompa darah ke seluruh tubuh karena semakin sempitnya ruang yang tersedia.

Yang normal BMI adalah 18-24, sedikit lebih masih cincai, namun kalau lebihnya terlalu banyak akan muncul banyak sekali masalah kesehatan, selain harus membeli baju yang lebih besar ukurannya. Hehehe...

Motto: Berhentilah makan sebelum kenyang dan makanlah sebelum lapar.

## 82. Bukan Dhamma

Banyak orang ragu tentang sesuatu ajakan yang menyesatkan, yang membawa kemerosotan bagi para pertapa atau orang-orang yang ingin menuju kesucian:

1. Apabila ajakan itu menuju pada mengumbar nafsu, bukan pada tanpa-nafsu.
2. Apabila ajakan itu menuju pada kemelekatan, bukan pada tanpa-kemelekatan.
3. Apabila ajakan itu menuju pada pengumpulan atau penimbunan harta, bukan pada penglepasan.
4. Apabila ajakan itu menuju pada memiliki banyak keinginan, bukan pada memiliki sedikit keinginan.
5. Apabila ajakan itu menuju pada ketidakpuasan, bukan pada kepuasan.
6. Apabila ajakan itu menuju pada suka berkumpul, bukan pada kesendirian.
7. Apabila ajakan itu menuju pada kelambanan atau kemalasan, bukan pada kebangkitan semangat.
8. Apabila ajakan itu menuju pada kehidupan yang mewah, bukan pada kehidupan sederhana.

Delapan hal diatas bukanlah Dhamma; bukan vinaya; ini bukanlah Ajaran Sang Guru.

(ANVIII.53)

## 83. Masih Mau Berdana?

Ada yang mau berdana untuk rumah ibadah, tetapi tidak mau berdana untuk mendirikan sekolah.

Ada yang mau berdana untuk rumah yatim piatu, tetapi tidak mau berdana untuk korban bencana alam, itu urusan dinsos katanya.

Ada yang mau berdana untuk anak jalanan, tetapi tidak mau berdana untuk penerbitan buku, apalagi untuk buku "Setitik Cahaya di Balik Kabut."Wkwkwk...

Ada yang sama sekali tidak mau berdana, karena merasa masih jadi orang miskin; bahkan menuntut agar dibantu oleh orang lain.

Ada yang tidak mau berdana karena khawatir uangnya disalahgunakan atau diselewengkan.

Ada banyak orang yang berdana dengan rela, dan setelah itu tidak dipikirkan lagi.

Mungkin banyak orang mau berdana apabila kemudian namanya dipublikasikan lewat media cetak atau elektronik.

## 84. Not Easy to...

*Not easy to get along with* adalah istilah untuk orang yang susah untuk diajak berteman. Biasanya adatnya sangat keras, tidak mau mengalah, suka memaksakan kehendak, tidak sabaran, jadi suka berdebat sampai menang; kalau kalah langsung cemberut tidak enak untuk dilihat.

Mungkin kepribadiannya tergolong tipe A, meskipun darahnya belum tentu golongan A (golongan yang lain adalah B, AB, dan O).

Tidak bisa sabar menunggu, mau cepat rampung, ingin cepat selesai.

Apabila IQ-nya lebih tinggi daripada orang lain, ia bisa lebih sombong, lebih dominan, dan lebih suka ngatur-ngatur. Wkwkwk...

Memang tidak semua keinginannya bisa terkabul, dan ini berakibat fatal, ia jadi marah-marah atau uring-uringan, dan buntutnya adalah muncul penyakit psikosomatik seperti hipertensi, diabetes, asma, lupus, kanker ganas, dan lain sebagainya. Perasaan negatif yang bertahan lama mempunyai dampak yang sangat destruktif bagi tubuh siapa saja.

Jawabnya sangat mudah, yaitu belajar bersabar. Sayangnya kesabaran sangat sulit untuk dikembangkan. Tidak ada yang menjual kesabaran di pasar, *department store* atau *supermarket*, hehehe...

## 85. Sebelum dan Sesudah

Sebelum jadi menantu sangat hormat, sesudah jadi menantu kurang

hormat kepada mertua.

Sebelum jadi pejabat banyak janji, sesudah jadi pejabat lupa janji.

Sebelum jadi istri sangat lemah lembut, sesudah jadi istri sangat ketus dan galak.

Sebelum jadi suami sangat boros memberi hadiah, sesudah jadi suami pelitnya minta ampun.

Sebelum jadi sarjana sangat rendah hati, sesudah jadi sarjana sangat tinggi hati.

Sebelum sukses jadi pengusaha sangat tahu diri, sesudah sukses dan kaya raya jadi lupa diri.

Sebelum diangkat jadi karyawan rajinnya minta ampun, sesudah diangkat mulai terlihat bermalas-malasan.

Sebelum jadi rohaniwan sangat ramah, sesudah jadi rohaniwan berubah jadi sangat angkuh.

Seharusnya manusia berubah menjadi lebih baik, bukan menjadi lebih buruk.

Apakah ini adalah sifat dasar manusia?

## 86. Beruntung

Seorang perempuan yang mampu hamil dan melahirkan anak adalah sangat beruntung, dan sebelumnya dulu ia juga telah berada didalam kandungan ibunya selama 38 minggu dan telah dilahirkan oleh ibunya.

Di alam dewa, tidak ada dewi yang hamil dan melahirkan, karena kemunculan para dewa adalah melalui proses penjelmaan secara spontan.

Lebih beruntung lagi kalau memiliki suami yang setia, rajin, dan penuh tanggungjawab, hidup berbahagia sampai hari tua.

Lebih beruntung lagi kalau memiliki anak-anak dan menantu yang berbakti kepadanya.

Lebih beruntung lagi kalau memiliki cucu-cucu yang lucu dan kemudian juga berbakti kepadanya.

Yang jadi masalah, tidak semua perempuan punya keberuntungan

seperti diatas, mungkin karena akibat dari perbuatan-perbuatan buruk mereka dalam kehidupan-kehidupan yang lalu. Ada yang tidak kawin sampai mati, ada yang tidak bisa hamil dan melahirkan, ada yang memiliki suami yang suka berselingkuh, ada yang memiliki anak yang tidak berbakti, kerjanya hanya menghabiskan harta orangtua saja. Dunia memang seperti itulah adanya.

## 87. Corak Manusia

Ada yang seperti arang, begitu dipatahkan, susah untuk disambung lagi.  
Ada yang seperti air, mudah menyesuaikan diri, namun kalau dipanaskan akan menguap menghilang.  
Ada yang seperti kapas, lemah lembut, tidak pernah sakit hati, namun tidak punya tulang, tidak ada pendirian.  
Ada yang seperti lilin, ditekuk atau dibentuk jadi apa saja nurut, tetapi tidak punya prinsip.  
Ada yang seperti udara, tidak bisa dipegang atau diikat, maunya bebas sebebas-bebasnya.  
Ada yang seperti batu, keras kepala, gengsinya kegedean, sudah mau mati juga masih ngotot.  
Ada yang seperti bunglon, bisa berubah “warna” dalam waktu yang sangat singkat.  
Ada yang seperti berlian, selalu bersinar terang berkilauan, tetapi tidak bisa diajak kerja serabutan. Hehehe...  
Ada yang seperti bambu, ulet tidak gampang dipatahkan, selalu mengikuti arah angin.  
Ada yang seperti kayu keropos yang sudah terbakar disana-sini, biarpun dilelang tidak laku.  
Ada yang seperti bumi, bersedia menelan semua kotoran, namun selalu tetap memberikan keuntungan dan kehidupan kepada semua makhluk.  
Ada yang seperti lintah, kemana-mana kerjanya menghisap darah orang lain.  
Ada yang seperti benalu, numpang hidup pada orang lain, tetapi mau



kerek bendera sendiri.

Ada yang seperti bola karet, akan membal terus selama di-*dribble*.

## 88. Mengikat Suami yang Nakal

Setelah yakin suaminya berselingkuh, seorang istri “mengikat” suaminya dengan ilmu tertentu, agar suaminya tidak mampu bercinta dengan perempuan lain. Cara ini mungkin bisa berhasil untuk sementara, karena setelah tahu sebabnya si suami pasti akan mencari dukun lain yang lebih lihai agar terlepas dari ikatan guna-guna ini. Diatas langit masih ada langit lagi, jadi yang namanya ilmu kesaktian itu tidak ada batasnya, bila perlu minta tolong kepada guru yang sudah pindah ke alam lain. Pada dasarnya tidak ada orang yang mau “diikat”.

Apabila si suami tidak punya malu dan tidak punya rasa takut, maka segala perbuatan maksiat pasti akan berani dilakukannya, apalagi kalau lagi sendirian dan dikantongnya ada banyak uang. Wkwkwk...

Ada istri yang memindahkan gaji suaminya setiap awal bulan ke tabungannya, atau setiap hari menguras isi dompet suaminya, dengan tujuan agar dompetnya kosong, sehingga tidak ada perempuan yang mau datang menggoda.

Kalau segala cara sudah tidak berhasil, itu artinya karma buruk sedang berbuah; mungkin si istri dalam kehidupan terdahulu pernah menjadi suami yang nakal juga, sehingga sekarang harus menerima akibatnya, yaitu menjadi istri yang menderita akibat ulah suami yang tidak setia. Manusia yang suka melanggar sila ke-3 (suka berselingkuh) suatu saat pasti akan terlahir sebagai manusia dengan kelainan orientasi seksual.

## 89. Langsung Insaf

Semua ibu selalu menganggap anak-anaknya sebagian dari dirinya, karena masih segar dalam ingatannya bahwa ia pernah mengandung dan melahirkan anak-anaknya tersebut. Hampir semua anak tidak

menganggap ibunya sebagai bagian dari dirinya, karena ia sudah lupa bahwa dulu ia pernah "mendekam" dalam perutnya ibunya selama kurang lebih 38 minggu. (Ini saya tulis pada tanggal 14 Maret 2016, pukul 19.02 WIB)

Ini tanggapan dari Syerrent Oey: "Temanku baca *post* Romo langsung insaf. Keren Romo. Terimakasih, Namu Buddhaya."

Ada orang yang baru insaf setelah hamil dan melahirkan anaknya sendiri.

Ada yang baru insaf setelah menderita penyakit berat dan kesulitan ekonomi.

Ada yang baru insaf setelah sekarat, hampir mati.

Ada orang yang tidak pernah insaf sampai masuk ke liang kubur atau dikremasi.

Setelah insaf semoga menjadi anak yang berbakti dan membahagiakan ibunya.

## 90. Protes

Ada orang yang mendadak sakit kanker paru-paru stadium lanjut, rongga dadanya penuh dengan cairan, sehingga ia menderita sesak napas. Dengan selang, cairan tersebut harus dikeluarkan secara paksa, supaya paru-parunya dapat berfungsi lagi dengan normal. Kapan mati juga tidak tahu.

Salah satu penyebab dari sakit yang berat adalah berbuahnya karma buruk dari masa lalu, dari kehidupan yang lalu. Misalnya pernah membunuh atau menyiksa makhluk lain.

Ada yang protes, mengapa bukan si pelaku dulu itu yang dihukum berat, mengapa hukumannya muncul sekarang???

Apabila menanam toge, besok sudah boleh panen.

Apabila menanam jagung, 3 bulan lagi baru panen.

Apabila menanam biji nangka, pasti bertahun-tahun kemudian baru bisa panen.

Memang ada buah karma yang masak setelah beberapa kelahiran

kemudian, sungguh sukar untuk diramalkan.

Jadi kalau kelak tidak mau hidup menderita, maka sekarang harus berhenti berbuat kejahatan. Hukum karma tidak mengenal grasi atau remisi. Tidak percaya?

## 91. Curang atau Licik?

Saya punya tetangga baru, rumah yang dibeli atau disewa itu tidak untuk ditempati, namun untuk kantoran di siang hari. Rumah sebelahnya juga dikontrak sekalian.

Setelah kantornya ditutup, orangnya pulang semua, halaman depan di pinggir jalan dipasang tali, tanda mobil orang lain tidak boleh parkir disitu. Sedangkan kalau mereka sedang banyak tamu, halaman depan rumah tetangga lain dijadikan tempat parkir, dan seringkali parkirnya sampai didepan pintu rumah saya, sehingga menyulitkan mobil saya untuk masuk atau keluar.

Mula-mula sih dibiarkan, tetapi lama-lama tentu bikin sebel. Wkwkwk... Mungkin mereka belum pernah diajarkan tentang *take and give*. Mereka hanya tahu *take* dan tidak pernah *give*. Hehehe...

## 92. Pura-Pura

Seorang istri berpura-pura telah mencapai orgasme ketika memadu cinta dengan suaminya yang suka berselingkuh.

Tujuannya jelas, membuktikan bahwa suaminya itu hebat dan berhasil memuaskan istrinya sendiri, sehingga tidak perlu cari perempuan lain. Ada yang bilang laki-laki itu seperti anjing geladak, sudah dikasih makan enak di atas piring emas, tetap saja mencari makanan basi di tempat sampah.

Susahnya, semakin merasa “diikat”, sang suami semakin berusaha untuk melepaskan diri dari belitan istrinya.

Kenyataannya, banyak perempuan yang lebih suka “menyamber” suami orang yang sudah mapan, rela menjadi simpanan atau istri kedua, demi

hidup sejahtera. Pasang segala bentuk jebakan, supaya tujuannya berhasil. Banyak keluarga yang berantakan karena yang satu ini. Apakah masih perlu berpura-pura?

## 93. Meja Abu

Meja abu adalah meja altar untuk bersembahyang kepada para leluhur yang sudah meninggal dunia.

Di zaman Jepang, dari tahun 1942-1945, meja abu sangat berguna untuk mencegah tentara Jepang melakukan perbuatan yang sadis. Dengan alasan melakukan razia, tentara Jepang sering masuk ke rumah-rumah penduduk untuk merampas makanan, harta atau menculik gadis-gadis untuk dijadikan *Jugun Ianfu* (wanita penghibur).

Apabila rumah yang dimasuki ada meja abu, para tentara itu langsung memberi hormat, tidak jadi berbuat jahat dan kemudian keluar tanpa insiden.

Zaman sekarang sudah jarang keluarga yang mempunyai meja abu leluhur, alasan yang paling mudah adalah karena rumahnya kecil, jadi tidak ada tempat, atau malas untuk memberi hormat kepada leluhur yang sudah meninggal dunia. Apalagi kalau anak-anaknya sudah pindah ke agama lain, lupa kepada leluhur. Mereka bilang yang sudah mati sudah menjadi urusan Tuhan, bukan urusan mereka lagi.

Dalam agama Buddha adalah kewajiban bagi anak atau menantu untuk melaksanakan upacara pattidana bagi para leluhur yang sudah meninggal dunia, dengan harapan agar para leluhur itu terlahir kembali di alam-alam bahagia. Sudah lupa?

## 94. Senyum Lagi

Ada senyum ramah, dimulai dengan batin yang *happy*, sinar matanya ceria bersinar, bibir merekah, enak dilihat.

Ada senyum terpaksa, meskipun hati masih dongkol, sinar matanya gregetan, bibir dan pipi dengan paksa ditarik kekiri dan kekanan, tidak

enak dilihat.

Ada senyum sedih, pasrah karena sudah tidak berdaya, semua upaya sudah kandas, tidak ada jalan lain kecuali menyerah, mengengaskan.

Ada senyum gembira, hari sedang senang, bakal dapat untung besar, bicaranya bisa selangit, kalau tidak mengerti latar belakangnya, bisa terasa agak aneh.

Ada senyum sinis, setelah berhasil mengalahkan lawan tangguh, menunjukkan kehebatannya atau kepiawaiannya. Yang ini juga kurang enak dilihat.

Ada senyum sayang, dari seorang ibu yang baru saja melahirkan, sambil memandangi bayinya yang baru keluar dari rahimnya melihat dunia. Senyum ini tiada tara, paling enak dilihat oleh siapa saja.

Ada senyum licik, setelah berhasil menipu orang yang lugu, atau bisa juga disebut sebagai senyum sadis setelah menyiksa orang yang lebih lemah.

## 95. Menegakkan Benang Basah

Menegakkan benang basah adalah istilah untuk kegagalan mendorong orang lain untuk melakukan perbuatan tertentu.

Menurut Viktor Frankl, seseorang melakukan sesuatu karena 3 sebab: yang pertama karena diperintah atau disuruh, yang kedua karena mengikuti langkah orang lain, yang ketiga karena kehendaknya sendiri.

Kalau didorong atau diperintah mulutnya bilang “ya”, memang tidak membantah, tetapi tidak pernah dikerjakan. Tidak berani menentang, mungkin karena tidak mau atau tidak mampu melakukannya.

Tidak mau dan tidak mampu adalah dua hal yang berbeda, meskipun dari luar sangat sukar untuk membedakannya.

Lain kali, sebelum benang ditegakkan, harus dikeringkan dulu. Hehehe...

## 96. Doa untuk Pengantin

Semoga kedua mempelai tidak suka cekcok.

Semoga kedua mempelai terbebas dari mara bahaya.

Semoga kedua mempelai terbebas dari segala penyakit.

Semoga kedua mempelai selalu berbahagia.

Semoga kedua mempelai selalu rukun dan damai.

Semoga kedua mempelai selalu saling setia dan saling percaya.

Semoga kedua mempelai memiliki keturunan yang berbakti kepada mereka.

Semoga kedua mempelai mampu mengatasi segala rintangan dalam hidup mereka.

Semoga kedua mempelai panjang umur.

Urutannya yang cocok bagaimana?

Kawin adalah sebuah pilihan, akibat langsung dari saling memilih. Kalau salah pilih bagaimana?

## 97. Sikap Mental

Mengubah sikap mental sangat sulit untuk dilakukan, apalagi oleh mereka yang keras kepala.

Sudah tentu sikap mental itu ditentukan oleh berbagai faktor, misalnya pola didik orangtua, penanaman disiplin, tambahan pupuk keberanian dari orangtua atau guru, pengalaman yang dialami sejak masa kecil, termasuk kegagalan dan keberhasilan.

Diperlukan keyakinan yang sangat kuat untuk berani melakukan perubahan sikap mental masing-masing. Mungkin kalau tidak mau berubah dengan sukarela, yang bersangkutan harus dipaksa atau diancam terlebih dulu.

Yang sangat perlu dilakukan adalah membuang sikap mental yang negatif dan menggantinya dengan sikap mental yang positif.

Contoh sikap mental yang negatif adalah curiga, prasangka buruk, lesu, putus asa, antipati, pesimis, takut, lemot, bingung, ragu-ragu, keder,

minder, pengecut, curang, rakus, serakah, kaku, dan keras kepala. Contoh sikap mental yang positif adalah yakin, simpati, empati, bersemangat, cepat, trengginas, berani, tegas, percaya diri, mau berkorban, luwes, bertanggungjawab, dan jujur. Siapa mau?

## 98. Tidak Ada Makan Siang yang Gratis

Artinya apabila kita diundang untuk makan siang, tentu ada maksud tertentu dari yang mengundang.

Tidak hanya makan siang, yang lain juga hampir sama. Bukankah yang gratis hanya menghirup udara ketika mengambil napas? (Masih ada yang gratis, yaitu buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut*).

Apabila ada partai politik mau mengusung seorang calon pejabat yang berambisi menduduki jabatan tertentu seperti presiden, gubernur, anggota DPR/DPD, bupati/walikota, dan anggota DPRD, pasti ada biaya kampanye, dan jumlahnya pasti tidak kecil. Sesudah itu pasti ada transaksi tawar-menawar untuk jabatan-jabatan yang basah atau setengah basah.

Kalau hanya mendukung saja saya tidak tahu, mudah-mudahan tidak ada transaksi di kemudian hari. Apa mungkin?

Akhirnya harus memahami apa yang tersirat dibalik yang tersurat, apakah ada udang dibalik batu?

## 99. Suksesi

Di dalam kerajaan, ada yang namanya putra mahkota atau calon pengganti raja. Kalau rajanya sudah tua, pasti akan ada banyak badai dalam kerajaan, berusaha untuk menjadi raja berikutnya. Bila perlu putra mahkota disingkirkan dengan berbagai intrik dan persekongkolan, semua permaisuri atau selir pasti akan berusaha agar

anak kandungnya yang menjadi raja, agar ia menjadi ibu suri yang sangat berkuasa.

Yang namanya republik, setiap sekian tahun pasti ada pemilihan umum untuk memilih pemimpin yang berikutnya. Ada pemilu untuk DPR, ada pemilu untuk DPD, ada pemilu untuk presiden dan ada pemilu untuk gubernur/bupati/walikota. Ada yang namanya kampanye, ada yang namanya politik uang atau serangan fajar, dan lain sebagainya.

Menjadi raja atau presiden pasti lebih enak daripada jadi orang biasa, lebih banyak fasilitas yang dapat mereka nikmati. Tinggal di istana, dikawal, mobilnya khusus, ada pesawat terbang khusus, kalau duduk pasti didepan, dan lain sebagainya. Yang tidak enak juga ada, mereka menjadi sasaran para teroris untuk dibunuh, buktinya sudah banyak.

Tidak semua orang memiliki karma baik untuk menjadi raja atau presiden, jadi sebaiknya tidak usah memaksakan diri, jadi orang biasa mungkin lebih enak, karena bebas untuk pergi kemana saja, boleh makan di pinggir jalan tanpa khawatir dibunuh atau diculik.

## 100. Tinggal Janji

Ketika akan lulus SMA, saya berjanji dengan teman saya yang bernama Lukman Djaya, untuk mendirikan sebuah rumah sakit 10 tahun setelah lulus SMA. Janji atau tekad itu rupanya tidak memperhitungkan kemampuan diri sendiri, sehingga setelah 50 tahun kemudian, masih belum terlaksana. Kalau bertemu dengan teman saya itu, janji ini sudah tidak dibahas lagi, mungkin dia sudah lupa. Hehehe...

Teman saya itu sekarang sudah menjadi direktur keuangan dari salah satu koran nasional yang beken, uangnya pasti lebih banyak daripada saya. Saya berteman dengan Lukman sejak kelas IV SD, jadi teman lama. Kami dulu sekolah di SD umum, dilanjutkan ke SMP umum, lokasinya di daerah Pasar Senen (pasar sayur).

Saya memang sudah menjadi dokter sejak tahun 1973, sudah jadi psikiater sejak tahun 1978, sudah bekerja di rumah sakit jiwa



berpuluh tahun, sekarang sudah pensiun sebagai pegawai negeri, tetapi belum mampu mendirikan rumah sakit apapun.

Saya hanya mampu berinisiatif mendirikan Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda pada tahun 1976, berinisiatif mendirikan Yayasan Buddha Sasana pada tahun 1990, berinisiatif mendirikan Yayasan Abdi Dhamma Indonesia pada tahun 2000, tetapi bukan rumah sakit.

Saya pikir mendirikan “rumah sehat” lebih masuk akal daripada mendirikan rumah sakit, yaitu tempat yang menyediakan segala informasi dan fasilitas agar manusia bisa tetap sehat dan tidak jatuh sakit. Ongkosnya pasti lebih murah. Tul nggak?  
Apakah ada teman yang mau membantu saya???

## 101. Beda Tidak Apa, Asal...

Beda asal-usul tidak apa, asal saling menghormati.

Beda kasta tidak apa, asal tidak saling merendahkan.

Beda agama tidak ada, asal tidak saling mengafirkan.

Beda jenis kelamin tidak apa, asal bisa bekerja bersama-sama.

Beda suku tidak apa, asal bisa bersatu sebagai satu bangsa.

Beda kedudukan tidak apa, asal mampu melaksanakan tugasnya masing-masing.

Beda status sosial tidak apa, asal bisa saling membantu.

Beda tinggi tidak apa, yang kurang tinggi bisa pakai sol sepatu yang lebih tinggi.

Beda ilmu tidak apa, asal bisa saling melengkapi.

Beda negara tidak apa, asal tidak saling berperang.

Bisa dibayangkan kalau tidak ada perbedaan?

## 102. Killing Chair

Kursi pembunuh, bagaimana bisa?

Apabila kita berjam-jam duduk di kursi tanpa bergerak, maka tubuh

kita akan menjadi malas dalam banyak hal. Lemak dan gula dalam darah yang tidak digunakan untuk bergerak akan semakin banyak menumpuk dalam darah, dan karena terlalu banyak maka akan ditumpuk pada dinding pembuluh darah, atau ditumpuk pada hati/pankreas, yang ini sangat berbahaya. Apabila hanya ditumpuk di bawah kulit masih tidak masalah, karena tidak begitu berbahaya.

Nasihat yang paling baik adalah banyak bergerak, terus bergerak dan terus bergerak. Bergerak membuat tubuh kita lebih sehat, mau berolah raga juga bagus, harus sering dan teratur. Bergerak sambil membawa beban membuat tulang kita lebih tebal alias lebih kuat, tidak gampang keropos dan tidak mudah remuk/patah (fraktur).

Kita boleh duduk untuk beristirahat, tetapi bukan untuk waktu yang lama. Memang sih ada yang bekerja sambil duduk, apa boleh buat; tetapi usahakan untuk tetap banyak bergerak, sering menggunakan tangga daripada *lift* jauh lebih bagus untuk kesehatan.

Hidup sehat lebih enak daripada sakit-sakitan. Penyakit kardiovaskuler, diabetes, obesitas, dan beberapa penyakit kronis lain mungkin timbul karena pola makan yang keliru dan kurang banyak bergerak.

## 103. Mengendalikan Diri...

Untuk menekan kelebihan berat badan, sekaligus mengurangi asupan lemak dan mengatasi diabetes, maka kita harus mengendalikan nafsu makan.

Agar supaya tidak sering marah-marah, sekaligus mengurangi terjadinya hipertensi, maka kita harus mengendalikan emosi.

Agar supaya tetap sehat, maka kita harus mengendalikan rasa malas untuk olahraga; juga mengendalikan rasa malas untuk olah batin (meditasi).

Agar kelak tidak masuk alam neraka, maka kita harus mengendalikan diri agar tidak berbuat jahat atau tidak bikin susah orang lain.

Agar kelak bisa masuk surga, maka kita harus mengendalikan diri agar

terus banyak berbuat baik kepada makhluk lain.

Agar bisa hidup tenang dan selalu kecukupan, maka kita harus mengendalikan diri untuk tidak terus-menerus berbelanja; hanya membeli yang kita butuhkan.

## 104. Buntut

Anak bungsu, yang paling kecil, lahir paling akhir, biasanya disebut si bontot (bukan si buntut?).

Buntut kuda biasa dipakai untuk penggesek senar biola, dapat menciptakan suara yang merdu merayu.

Sop buntut adalah salah satu sop kegemaran banyak orang, sangat nikmat.

Buntut cecak bisa terlepas dalam rangka menyelamatkan dirinya, namun bisa tumbuh yang baru.

Buntut buaya adalah senjata yang sangat mematikan.

Sekitar 50 tahun yang lalu, saya pernah menang lotere buntut. Ada 3 nomor buntut yang cocok, hadiahnya sekitar 5 kali harga beli. Awalnya karena kasihan melihat penjual lotere yang sangat kusut wajahnya, kalau tidak salah setelah makan di kaki lima dekat Gloria (Glodok).

Buntut cerita, jagoannya pasti menang.

## 105. Mahaaal

Setelah menjalani transplantasi ginjal lebih dari 20 tahun yang lalu di luar negeri maka setiap hari harus menelan obat untuk menekan penolakan tubuh terhadap organ orang lain. Obatnya sangat mahal, dan tidak boleh sakit, karena obat tersebut juga menekan sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit lainnya.

Apabila masih ditambah lagi dengan penyakit kronis lainnya seperti jantung, diabetes, atau hipertensi, maka jenis obat yang harus dikonsumsi setiap hari pasti semakin banyak, dan harganya juga tidak murah.

Ketika masih aktif bekerja saja sudah sangat memberatkan, apalagi kalau sudah pensiun dan tidak punya harta segudang; membuat tabungan semakin lama semakin menipis dan menipis.

Setiap orang pasti mau hidup terus, tidak mau mati, meskipun ongkos hidupnya sangat mahal sekali. Mau tidak mau.

## 106. Ngambek Itu Berbahaya

Remaja yang *ngambek* bisa kabur dari rumah (*run away from home*).

Pengantin perempuan yang *ngambek* bisa pulang ke rumah orangtuanya, dan yang paling ekstrem bisa minum obat tidur melebihi takaran atau bunuh diri.

Suami yang *ngambek* bisa *ngeluyur* sampai pagi. Wkwkwk...

Orangtua yang *ngambek* bisa menyetop uang jajan anaknya.

Anak yang *ngambek* bisa mogok sekolah atau kuliah.

Menantu yang *ngambek* bisa mengusir mertua dari rumahnya.

Sopir angkutan umum yang *ngambek* bisa mogok *narik* berhari-hari.

Tukang sampah yang *ngambek* bisa membiarkan sampah rumah tangga teronggok berhari-hari.

Apakah *ngambek* itu perbuatan yang *illegal*?

## 107. Besar

Besar kepala itu tidak baik, berarti egonya mekar sedemikian rupa sehingga “topinya tidak muat”.

Besar hati itu baik, artinya mampu menerima kekalahan dengan lapang dada.

Besar mulut itu tidak baik, karena suka membual, omong kosong, lama-lama tidak dipercaya.

Besar gajinya sangat diharapkan oleh semua karyawan.

Besar perut tidak bagus, yang biasa disebut buncit, karena risiko terserang penyakit jantung semakin tinggi.

Besar nafsu juga tidak bagus, karena berarti tidak mampu

mengendalikan nafsu seksnya.

Besar otot bagus, berarti mampu mengangkat barang yang berat-berat. Besar harapannya berarti optimis, akan berhasil dalam usahanya.

## 108. Sekarat

Kalau orang sudah hampir mati, itu namanya sekarat, bukan dua karat. Pada saat itulah muncul dalam batinnya gambaran pikiran dari sejak lahir sampai menjelang mati, apabila yang muncul paling akhir adalah gambaran pikiran yang bagus atau indah, maka ia akan terlahir di alam-alam bahagia, apabila yang muncul paling akhir adalah gambaran pikiran yang mengerikan atau menakutkan, maka ia akan terlahir di alam *apaya* (alam neraka, alam binatang, alam setan, dan alam jin).

Setiap orang memiliki simpanan gambaran pikiran (*mental image*) yang berbeda-beda, sangat tergantung dari apa yang ia lakukan sepanjang hidupnya. Apabila ia sering berbuat kebajikan, maka yang tersimpan adalah gambaran pikiran yang indah atau bagus; sebaliknya apabila ia sering atau selalu berbuat kejahatan atau kekejaman, maka yang tersimpan adalah gambaran pikiran yang mengerikan atau menakutkan.

Kalau sudah atau sedang dalam keadaan sekarat, ia tidak bisa memilih, sudah tidak ada waktu atau sudah terlambat untuk menata kembali isi dari gambaran pikiran yang boleh atau tidak boleh muncul dalam batinnya. Kondisi ini juga boleh disebut dalam fase terminal.

Setiap orang pasti mati, dan sudah sering mati pada masa lalu, jadi jangan takut mati. Sambutlah kematian dengan banyak berbuat kebajikan, karena kematian itu sangat dekat jaraknya dengan kita semua, bisa datang kapan saja tanpa bisa diduga.

## 109. Peredaran Darah

Darah adalah organ tubuh yang sangat penting, apabila darah berhenti mengalir ke organ-organ vital, maka manusia pasti meninggal dunia.

Supaya darah mengalir, harus ada yang memompa, yaitu jantung. Semakin kuat jantung memompa tentu semakin bagus. Yang berfungsi untuk memompa adalah otot jantung, supaya ada energi harus diberikan asupan darah, darah datang ke otot jantung melalui pembuluh koroner. Yang merangsang supaya otot jantung bekerja adalah jaringan syaraf otonom. Apabila ada gangguan pada pembuluh koroner, maka otot jantung bisa mengalami kelumpuhan. Apabila terjadi gangguan pada jaringan syaraf, denyut jantung pasti akan kacau. Jantung terus-menerus bekerja sebagai pompa dari sejak manusia dilahirkan sampai meninggal dunia, bahkan sudah mulai berfungsi memompa darah sejak dari dalam kandungan!

Darah dialirkan melalui pembuluh darah, ada arteri dan ada vena. Pembuluh arteri juga untuk memompa darah, ada otot polos yang selalu menjaga kelenturan dan elastisitas dindingnya. Kelenturan dinding pembuluh arteri ini disebut *Blood Vessel Tension*, yaitu indeks kemampuannya untuk melebar dan menyempit. Pembuluh vena (balik) yang melebar disebut sebagai *varices*.

*Remaining Blood Volume* adalah indeks yang mengukur sisa darah yang tertinggal ketika jantung memompa. Semakin rendah semakin baik. Agar peredaran darah tetap baik maka setiap orang harus mengetahui dan melaksanakan pola hidup sehat.

## 110. Belum Berakhir

Andaikata ada orang yang baik, setelah meninggal dunia ia terlahir kembali di alam bahagia (surga), kehidupannya belumlah berakhir. Setelah jutaan tahun, atau puluhan juta tahun, atau ratusan juta tahun, atau miliaran tahun kemudian, setelah masa kehidupannya yang bahagia sebagai dewa (atau malaikat) berakhir, maka ia akan terlahir kembali di alam kehidupan berikutnya.

Andaikata ada orang yang jahat, setelah meninggal dunia ia terlahir kembali di alam menderita (neraka, dll.), kehidupannya juga belumlah berakhir. Setelah jutaan tahun, atau puluhan juta tahun, atau

ratusan juta tahun, atau miliaran tahun kemudian, setelah masa kehidupannya yang sangat sengsara sebagai penghuni neraka atau alam menderita berakhir, maka ia akan terlahir kembali di alam kehidupan berikutnya.

Setiap kematian sama dengan awal kehidupan berikutnya, makhluk hanya pindah alam saja. Bukan hal yang aneh, dan telah terjadi berkali-kali tiada henti sejak dahulu kala.

Selama makhluk hidup apapun belum merasa jemu, maka ia akan ber-*tumimbal* lahir terus-menerus tiada henti. Siapa yang sudah tidak mau *tumimbal* lahir lagi?

## 111. Pikiran Negatif yang Merugikan

1. Setelah kena hujan gerimis kecil, aku berpikir : "Aku akan jatuh sakit."
2. Setelah ada kabar untuk menghabiskan waktu dengan anggota keluarga yang aku sukai, aku berpikir : "Pasti akan tidak menyenangkan dan membosankan."
3. Setelah lama tidak mendengar berita tentang teman baikku, aku berpikir : "Masa bodo, aku tidak akan menghubunginya via telepon."
4. Ketika aku mau memulai pekerjaan yang baru, aku berpikir : "Pasti akan sulit bagiku agar terbiasa dengan pekerjaan ini."
5. Ketika aku berencana akan berekreasi di udara terbuka, aku berpikir : "Percuma saja, hal ini tidak akan memulihkan kondisiku."
6. Ketika aku sulit mengerjakan sesuatu yang biasanya mudah kulakukan, aku berpikir : "Kalau aku gagal kali ini, maka untuk selanjutnya aku tidak akan pernah berhasil melakukannya."
7. Sesaat setelah aku berselisih dengan teman dekatku, aku berpikir : "Ia sebenarnya sudah muak terhadapku, ia menggunakan perselisihan ini sebagai alasan untuk memutuskan hubungan dengan diriku."
8. Aku selalu meluangkan waktu untuk menikmati hobi yang menyenangkan diriku, aku berpikir : "Apa gunanya? Toh selalu berakhir dengan perasaan yang tidak menyenangkan."

## 112. Bukan untuk Memohon

Agama Buddha memiliki konsep yang unik mengenai Tuhan Yang Maha Esa, yaitu Tuhan yang tidak berpribadi, tetapi memiliki kemampuan untuk mengatur alam semesta secara mutlak, eksistensinya tidak bisa dibantah.

“Ada yang tidak dilahirkan, tidak dijelmakan, tidak diciptakan, yang mutlak.” (Udana VIII)

Yang tidak dilahirkan berarti Tuhan tidak punya ibu dan ayah.

Tidak dijelmakan berarti bukan berasal dari makhluk lain yang menjelma menjadi Tuhan.

Tidak diciptakan berarti tidak ada makhluk lain yang menjadi Sang Pencipta.

Yang mutlak berarti pasti dan harus ada, tidak bisa disangkal, tidak berkondisi, tidak berpribadi. (*anatta*)

Dengan demikian sangat jelas bahwa umat Buddha tidak akan memohon kepada Tuhan agar nasibnya berubah menjadi baik, kecuali umat Buddha yang belum mengerti tentang konsep ini. Mengubah nasib hanya bisa dilakukan dengan berhenti berbuat jahat dan banyak berbuat baik, ingat akan hukum karma atau hukum perbuatan.

## 123. Uni...

*Uniform* adalah seragam untuk kelompok masyarakat tertentu.

*Unisex* artinya boleh dipakai untuk laki-laki dan perempuan.

Universitas adalah tempat untuk menuntut ilmu.

Uni Soviet adalah negara besar yang banyak saljunya.

Unilever adalah perusahaan multinasional pembuat odol, sabun, sampo, dan lain-lain.

Uni Emirat Arab adalah salah satu negara teluk.

Unicef adalah lembaga dibawah PBB yang mengurus anak-anak.

Uniqlo adalah merk baju keluaran Jepang yang nyaman untuk dipakai.



## 124. Lebih Sombong

Ada yang lebih sombong karena merasa lebih cantik atau lebih ganteng.  
Ada yang lebih sombong karena merasa lebih kaya dan lebih sejahtera.  
Ada yang lebih sombong karena pangkatnya lebih tinggi.  
Ada yang lebih sombong karena status sosialnya lebih tinggi.  
Ada yang lebih sombong karena lulusan luar negeri.  
Ada yang lebih sombong karena lulusan sekolah negeri unggulan.  
Ada yang lebih sombong karena kastanya lebih tinggi.  
Ada yang lebih sombong karena nilai IP-nya lebih bagus.  
Ada yang lebih sombong karena lebih banyak berbuat baik.  
Ada yang lebih sombong karena lebih sering ikut meditasi *vipassana*.  
Ada yang lebih sombong merasa telah bersikap rendah hati.  
Apakah ada yang lebih sombong karena lebih suci?

## 125. Egois

Manusia biasanya senang membanggakan dirinya sendiri, membanggakan karya ciptanya sendiri, membanggakan anak-anaknya yang berhasil, membanggakan perusahaannya yang menggurita, pokoknya membanggakan apa saja yang berhubungan dengan dirinya.

Mungkin sebagian ada benarnya, tetapi tidak benar semuanya, karena sudut pandanganya hanya dari satu arah. Orang yang tidak egois akan merasa malu untuk menonjolkan diri, kalau tidak ditanya tidak akan membicarakannya. Orang yang egois belum ditanya sudah *nyerocos* tiada henti. Wkwkwk...

Banyak sekali orang yang melekat dengan konsep yang palsu mengenai dirinya sendiri, terbelenggu dengan konsep yang salah tentang hasil karya ciptanya sendiri, bisa-bisa terjungkal oleh pandangan keliru yang dipegangnya erat-erat sampai mati. (UdVI.6)

Yang satu ini memang sangat sulit untuk dikikis atau dihilangkan, karena terpendam sangat jauh direlung alam bawah sadar yang paling dalam.

## 126. Rajin olah...

Ada orang yang rajin olahraga, ia mengharapkan agar tubuhnya selalu sehat.

Ada orang rajin olah pikiran, ia mengharapkan agar pikirannya selalu lurus, benar dan selalu terkendali, sehingga tidak melakukan perbuatan jahat.

Ada orang yang rajin olah perasaan, ia mengharapkan agar perasaannya selalu gembira, sehingga hidup ini menjadi lebih menyenangkan.

Ada orang yang rajin olah sosial, peduli pada orang-orang yang sedang kesusahan, juga peduli pada orang-orang yang sedang bergembira.

Ada orang yang rajin olah duit, ia mengharapkan agar uangnya selalu mencukupi segala kebutuhan hidupnya. Hanya membeli yang ia butuhkan, tidak membeli yang ia inginkan.

Ada orang yang rajin olah sahabat, selalu ingat kepada teman-teman lama atau sobat lawas, selalu buka pintu rumahnya lebar-lebar untuk kawan-kawan yang datang berkunjung.

Ada orang yang rajin olah gizi, hanya makan makanan yang memiliki gizi seimbang, tidak makan sembarangan asal enak.

## 127. Komentar tentang Saya: ...

(Komentar itu belum tentu benar, ada yang mengada-ada. Ada yang benar sebagian kecil, ada juga yang benar sebagian besar).

1. Dokter Surya adalah pemimpin yang diakui oleh umat, yang bila bicara berdasarkan keyakinan beliau tanpa mengada-ada. (Apa iya?)
2. Beliau tampak bertekad untuk melepaskan kemelekatan duniawi. (Apa iya?)
3. Bagi saya, beliau adalah orang pertama yang saya cari bila saya merasa gelisah. Saya merasa bahwa beliau tidak akan menghakimi saya tetapi menerima saya apa adanya. (Apa iya?)
4. Dokter Surya adalah teman lama yang saya tahu selalu dapat saya percayai, saat gelisah atau sedang bahagia. (Apa iya?)

(Baru saja ditulis oleh seorang teman yang telah kenal saya sejak tahun 1997).

Ada yang mau menambahkan? Atau menyalahkan? Hehehe...

## 128. Orang Bayaran

Kita bisa membayar orang untuk mengemudikan mobil, namanya sopir.

Kita bisa menyuruh orang untuk mencuci baju kita, namanya penatu (*laundry*)

Kita bisa menyuruh orang untuk mengajarkan ilmu kepada anak kita, namanya guru.

Kita bisa membayar untuk mengasuh bayi kita, namanya *baby sitter*.

Kita bisa menyuruh orang untuk mengurut badan kita, namanya tukang urut.

Kita bisa meminta orang untuk membangun rumah kita, namanya tukang insinyur atau anemer.

Kita bisa membayar orang untuk mencuci mobil kita, namanya *car wash*.

Akan tetapi kita tidak bisa membayar orang untuk menggantikan kita terbaring di rumah sakit. Penderitaan yang kita rasanya tidak bisa ditransfer kepada orang lain. Wkwkwk...

Dan kita tidak juga bisa membayar orang lain untuk mati menggantikan kita masuk neraka. Hehehe...

## 129. Bukan Gosip, Bukan Rumor

Puluhan tahun yang lalu, di kamar kerja saya di RSJ Jakarta, seorang ibu yang bekerja sebagai hakim di MA dengan berapi-api mengatakan bahwa Gedung Mahkamah Agung dan Kantor-Kantor Pengadilan Negeri adalah sarang setan! Yang ini saya pikir cuma melemparkan kekesalannya saja, namanya menggerutu atau menggerundel, mungkin juga ia tidak kebagian uang suap, atau

dapatnya hanya sedikit.

Dokumen yang asli bisa lenyap begitu saja, semua perkara bisa diatur keputusannya. Namanya “KUHAP” (Kasih Uang Habis Perkara). Saya mendengarkannya tanpa memberi komentar apa-apa.

Sekarang sudah terbukti, bukan gosip, bukan rumor, KPK telah menggeledah kantor Sekretaris MA dan menemukan banyak tersimpan “uang suap” untuk mengatur keputusan para hakim agung di MA.

Orang-orang yang bekerja di MA seharusnya adalah orang-orang yang menjunjung tinggi keadilan, harus jujur, harus pandai, harus teliti, dan memiliki hati nurani yang tidak ada batasnya! Yang salah mungkin adalah pola rekrutmen yang digunakan, sehingga banyak maling dan petualang yang berkantor disitu. Wkwkwk...

Mahkamah Agung adalah pilar tertinggi bagi pencari keadilan, apakah bisa diselamatkan?

## 130. Jangan Bingung

Andaikata sedang berdebat jangan bingung, bisa menang atau bisa kalah. Kalau menang berdebat Anda akan tidur enak, tetapi hilang sahabat dekat. Kalau kalah debat malamnya tidak bisa tidur karena jengkel. Wkwkwk...

Andaikata sakit juga jangan bingung, bisa sakit ringan atau sakit berat. Kalau menderita sakit ringan tidak usah bingung, karena pasti akan cepat sembuh, dan kalau menderita sakit berat paling-paling cepat mati, jadi siapkan saja surat wasiat. Hehehe...

Andaikata hampir mati juga tidak usah bingung, bisa masuk surga atau masuk neraka. Kalau masuk surga tidak usah bingung karena di surga hidupnya enak dan nyaman, dan kalau masuk neraka juga tidak usah bingung, karena pasti ketemu banyak bintang film dan koruptor besar disana. Hahahaha...

Andaikata mau tidur jangan bingung, bisa dapat mimpi indah atau bisa dapat mimpi yang menyeramkan. Kalau tidur dan dapat

mimpi yang indah tidak masalah, namun kalau bakal dapat mimpi yang mengerikan apa sebaiknya batal tidur saja. Apa bisa???

## 131. Mengundurkan Diri

Ada yang mengundurkan diri karena sakit berat (faktor kesehatan).

Ada yang mengundurkan diri karena sudah tua (faktor usia).

Ada yang mengundurkan diri karena ada anggota keluarga yang telah melakukan perbuatan tercela (faktor moral). Atau karena diri sendiri yang telah melakukan perbuatan tercela.

Ada yang mengundurkan diri karena ketahuan menghindari pajak.

Ada yang mengundurkan diri karena telah terjadi kasus kecelakaan yang dalam ruang lingkup kerjanya.

Ada yang mengundurkan diri karena merasa telah dituduh atau difitnah tanpa dasar.

Ada yang mengundurkan diri karena telah memperoleh pekerjaan dengan gaji yang lebih tinggi. Hahaha

Ada yang mengundurkan diri karena ingin menyendiri atau bertapa, setelah tidak berhasil dalam melaksanakan tugasnya.

Ada yang dipaksa mengundurkan diri karena dipecat. Wkwkwk...

## 132. Bohong Besar

Ada tokoh politik yang mengatakan :”Silakan gantung saya di Monas, kalau saya terbukti korupsi.”

Ada yang bilang : “Saya akan jalan kaki dari Yogyakarta ke Jakarta, kalau si A atau si B berhasil menjadi presiden!” (lebih keren kalau berjalan mundur!)

Ada yang bilang: “Silakan potong kuping saya, kalau pernyataan saya itu keliru”

Bagaimana kalau:

“Saya akan gantung diri di pohon tomat?”

“Saya akan jalan kaki dari Kelapa Gading ke Rawa Mangun?”

“Silakan korek kuping saya sampai bersih!” Hehehe...

Ucapan bombastis mungkin dilontarkan untuk meyakinkan publik, bahwa ia sedang bicara benar, bukan sedang berbohong. Wkwkwk...

## 133. Mau Tidur Enak?

1. Sebelum tidur jangan minum terlalu banyak, nanti setiap jam bangun kencing dan susah masuk tidur lagi.
2. Simpan semua pikiran negatif kedalam laci, jangan lupa dikunci, besok pagi silakan diambil lagi.
3. Sembuhkan semua penyakit yang membuat tubuh tidak nyaman.
4. Kerja yang melelahkan mental maupun fisik, sehingga bisa tertidur lelap di malam hari.
5. Bayar semua hutang sampai lunas, sehingga tidak khawatir dikunjungi tukang tagih yang galak-galak.
6. Minta maaf atau minta ampun kalau sudah terlalu banyak bikin dosa.
7. Berdoa sebelum tidur agar tidak mimpi yang serem-serem, dan kalau toh bermimpi hanya yang indah-indah saja.

Kalau masih susah, cari saya untuk minta resep obat tidur yang manjur. Hahaha...

## 134. Enam Upaya Agar Bisa Hidup Lebih Bahagia

1. Berupaya untuk tidak membenci siapapun, termasuk orang-orang yang sudah menyakiti dan merugikan diri sendiri. Berusaha agar batin penuh dengan kasih sayang, yang memancar tanpa batas ke segala penjuru
2. Berupaya untuk tidak bersedih atau murung, meskipun sedang dirundung malang, meskipun sedang menderita penyakit yang berat dan mematikan atau mengalami kebangkrutan. Karena sadar sedang

memetik buah dari karma buruk masa lalu.

3. Berupaya untuk tetap hidup sederhana meskipun memiliki harta yang berlimpah, tidak sombong, sehingga tidak membuat iri hati orang-orang lain yang sedang hidup dalam kekurangan atau kesusahan.

4. Berupaya untuk bisa tetap berbuat baik, kapan saja, dimana saja dan dalam keadaan apa saja. Tidak kikir, murah hati, dan suka membantu siapa saja sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

5. Berupaya untuk selalu tersenyum, selalu menjaga keseimbangan batin, meskipun sedang dirundung banyak masalah yang belum terselesaikan.

6. Berupaya untuk selalu bersyukur dengan segala apa yang telah terjadi, selalu mengharapkan kebahagiaan dan kesejahteraan untuk sesama makhluk.

## 135. Upah

Ada orang yang diberi upah ketika keringatnya belum kering.

Ada orang yang diberi upah setelah keringatnya lama mengering, alias terlambat.

Ada orang yang upahnya tidak pernah dibayarkan kepadanya. Sungguh kasihan.

Ada orang yang upahnya sangat minim. Kerjanya *full-time*, namun upahnya *part-time*, karena tidak ada lowongan lain, terpaksa dijalani.

Ada orang yang upahnya berlebihan. Kerjanya *part-time*, upahnya *full-time*. Yang ini harus dinikmati, namun mungkin tidak bisa selamanya, karena pasti ada yang iri hati dan melontarkan protes.

Pada umumnya upah atau gaji dibayarkan pada akhir bulan, sedangkan keuntungan dibagikan pada akhir tahun.

Ada juga yang hanya dibayar sebagian pada awal kerja, dan kemudian dilunasi setelah pekerjaan usai.

Kalau tidak bekerja mendapat upah terus-menerus, itu namanya menerima gaji buta. Banyak orang menikmati fasilitas ini, mungkin sebagian hanya sebagai penghargaan belaka kepada para pensiunan

pejabat.

Zaman dulu ada buruh yang hanya dikasih makan dan tempat berteduh, tidak diberi upah. Kalau bernasib baik bisa-bisa dipungut jadi menantu.

## 136. Galak tapi Dekat

Seorang perawat senior tadi siang berkata kepada saya, bahwa ia sangat merindukan bekerja di rumah sakit jiwa puluhan tahun yang lalu, di sana hubungan para dokter dan para perawat sangat akrab, meskipun dokternya galak, tetapi hatinya dekat dengan para perawat.

Dengan kata lain memang ada dokter yang tegas, tetapi tetap bisa bekerja sama secara baik dengan para perawat.

Sekarang ini para perawat sudah jauh lebih tinggi pendidikannya, namun belum tentu pengabdianya lebih unggul dari perawat zaman dulu. Ilmu kedokteran dan ilmu keperawatan yang pasti sudah semakin maju dan berkembang.

Mungkin sekarang hubungan antara para dokter atau psikiater dengan para perawat sudah semakin “jauh”, sehingga tidak kelihatan lagi. Hehehe...

Bisa juga karena gengsi sudah terbang tinggi ke langit, dan kepala sudah begitu membesar sehingga topi tidak muat lagi.

Yang penting fungsi rumah sakit untuk melayani pasien tidak terganggu oleh hubungan para dokter dan perawat yang semakin menjauh. Apa bisa?

## 137. Nasihat untuk Orang Kaya

1. Terus bekerja keras, cari keuntungan dari setiap kesempatan yang ada, supaya lebih kaya lagi.
2. Meraih apa saja yang menjadi cita-cita ketika masih kecil, karena tidak semua orang berhasil mencapai cita-citanya sendiri.
3. Setelah berhasil mencapai cita-cita, bantulah anak-anak agar juga mencapai cita-citanya, juga membantu orang lain yang ingin maju.



4. Berbagi, murah hati, tidak kikir. Berbakti kepada orangtua, menolong sanak saudara, membantu orang miskin yang menderita dan sengsara.
5. Bersikap rendah hati, karena semua harta itu hanya pinjaman belaka, mati tidak bisa dibawa ke alam berikutnya.
6. Berbangga karena bisa bersahabat dengan segala jenis orang dan berteman dengan orang yang tidak bertanya "Siapa kamu, berapa banyak hartamu?"
7. Melatih kesabaran, menjaga moral dengan baik, rajin bermeditasi, karena kebijaksanaan dan kesucian tidak bisa dibeli dengan uang. Biasanya, semakin kaya orang akan semakin susah menerima nasihat dari orang lain. Hehehe ...

## 138. Pindah...

Pindah rumah artinya ganti alamat, ganti tempat tinggal dan ganti tetangga.

Pindah keyakinan artinya ganti agama yang lama dengan yang baru.

Pindah buku artinya catatan keuangan berganti pos pemasukan atau pengeluaran.

Pindah hati artinya mengganti orang yang dicintai, mungkin diganti dengan yang lebih kaya atau lebih keren.

Pindah kamar mungkin awal dari pisah kebo (lawan dari kumpul kebo), bisa dilanjutkan dengan pindah rumah apabila kerukunan tidak kunjung datang. Di hotel, pindah kamar adalah soal biasa.

Pindah mobil artinya bisa ganti kendaraan atau ganti bus menuju tempat tujuan.

Pindah dompet artinya bisa diserahkan dengan sukarela atau dicuri secara diam-diam. Pindah kantong artinya bisa dicopet atau dijambret.

Pindah sekolah artinya mencari sekolah lain yang lebih cocok.

Pindah ke negara lain namanya emigrasi.

Pindah dari negara lain namanya imigrasi.

Pindah lokasi tempat tinggal namanya transmigrasi.

## 139. Hukuman Zaman Dulu

Apabila seorang anak bersalah, meskipun hanya kesalahan kecil, orang tua tetap menjatuhkan hukuman. Biasanya betisnya dipukul dengan rotan, karena rotan tidak pernah membunuh, hanya menimbulkan rasa sakit atau pedih saja.

Kakaknya juga dihukum, karena tidak melarang adiknya melakukan kesalahan, sehingga selanjutnya ia akan lebih memperhatikan adik-adiknya untuk tidak melakukan kesalahan yang lain atau mengulangi kesalahan yang sama.

Adiknya juga dihukum, karena tidak mengingatkan kakaknya agar tidak melakukan kesalahan tersebut; untuk selanjutnya ia juga akan menajamkan mata, agar dapat segera mengingatkan kakak-kakaknya untuk tidak melakukan kesalahan.

Satu anak bersalah, yang dihukum lebih dari satu orang. Yang bersalah tentu dihukum paling berat, kakak dan adiknya lebih ringan. (Diceritakan oleh seorang *bhikkhu* senior dari Thai).

Apabila membangkang perintah orangtua hukumannya akan lebih berat lagi. Hukuman yang menyiksa memang tidak boleh dilakukan, namun hukuman yang membuat anak menjadi jera, yang membuat anak menjadi takut berbuat salah, adalah sangat penting.

Zaman sekarang, orangtua dianjurkan agar tidak memukul anaknya apabila melakukan kesalahan, sehingga anak tidak tahu mana yang boleh dan mana yang tidak boleh. Semuanya boleh! Wkwkwk...

## 140. Berat Jodoh

Perempuan ini sudah berusia di atas 30 tahun, pendidikan sarjana lulusan salah satu perguruan swasta di kota lain, sampai hari ini belum laku, alias belum pernah menikah.

Wajahnya boleh dibilang lumayan, tidak ada cacat fisik, namun adatnya sebakul. Suka marah-marah, kalau *ngamuk* suka lempar piring, dan lain-lain, sukar diatur, sukanya *ngatur* ayah dan ibunya. Tidak ada

laki-laki yang berani untuk mendekati dan mengajukan lamaran. Pernah pacaran sebentar, terus ditinggal pergi.

Perempuan yang kedua sudah di atas 40 tahun, pendidikan sarjana lulusan luar negeri, juga belum laku. Pernah bekerja namun tidak tahan lama, karena diberhentikan. Percuma IQ tinggi tetapi EQ-nya jongkok. Sejak kecil sangat dimanja oleh ayahnya, namun ibunya lebih sayang kepada kakaknya yang laki-laki (maklumlah orang zaman dulu). Merasa hidupnya sangat merana atau sengsara. Adatnya juga jelek sekali, pernah pacaran tetapi tidak tahan lama.

Mungkin semua orangtua harus mempersiapkan anak perempuannya untuk menjadi istri yang baik, tidak cukup hanya memberikan pendidikan yang tinggi. Untuk bisa menjadi istri yang baik sungguh tidak mudah, sangat banyak sekali pengetahuan yang harus dipelajari dan kemudian harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Yang penting adalah belajar untuk menjadi teman hidup dan melayani seorang suami dalam waktu yang relatif lama.

Apa bisa?

## 141. Mengapa?

Kuti dan kawan-kawannya berontak, karena Majapahit diperintah oleh Jayanegara yang notabene adalah anak Raden Wijaya dengan putri Melayu (Dara Petak). Mungkin waktu itu orang Melayu masih dianggap “asing” oleh orang Jawa.

Andaikata setelah wafatnya Raden Wijaya, ia digantikan oleh sang istri (Putri Kertanegara), mungkin tidak akan timbul pemberontakan di Majapahit. Selanjutnya memang sang istri yang dinobatkan menjadi Ratu Majapahit, namun karena beliau telah menjadi *bhikkhuni*, maka ia digantikan oleh putrinya yang bernama Tribuanatunggadewi. Kemudian Tribuanatunggadewi turun tahta setelah ibundanya meninggal dunia, sesuai dengan etika politik.

Ketika masih SD dan SMP, para guru sejarah saya mungkin lebih banyak bicara tentang siapa, dan peristiwa yang menyangkut dirinya, tidak

banyak menjelaskan alasan mengapa mereka melakukan sesuatu. Apabila para guru sejarah mengajarkan sejarah dengan latar belakang yang jelas, mungkin pelajaran sejarah akan jauh lebih menarik, dan bisa lebih menumbuhkan rasa cinta kepada tanah air, selain belajar dari keberhasilan atau kegagalan pendahulu kita semua.

## 142. Story of Us

Pada tahun 1969, 47 tahun yang lalu, tahun pertama kenalan dengan calon istri saya, waktu itu belum ada HP, BBM atau WA, jadi kalau mau komunikasi harus tulis surat dan dikirim lewatpos. Perlu waktu 3-4 hari untuk sampai ke Bogor. Jawabannya juga sama, ditulis di kertas dan dikirim lewatpos, perlu 3-4 hari sampai ke Jakarta.

Surat dari Bogor dikumpulkan dan surat dari saya juga dikumpulkan, yang pasti tidak akan diterbitkan jadi buku. Hehehe...

Kalau apel setiap hari Jumat, karena kalau pergi ke Bogor hari Sabtu, busnya pasti penuh. Sesudah usai kuliah di FKUI Salemba, *nyeberang* jalan Salemba Raya menunggu bus ke Bogor, soalnya terminal busnya masih di lapangan Banteng. Kalau dapatnya susah, pasti lepasnya juga susah.

Tahun 1973, setelah saya lulus jadi dokter, kami menikah. Sekarang sudah ada 3 anak dan 5 cucu. Ada yang sudah kenal dengan istri saya?

## 143. Pulpen

Puluhan tahun yang lalu seorang direktur sebuah perusahaan impor di Taiwan telah melakukan wawancara dengan para pelamar kerja. Sebelum para calon karyawan dipanggil satu persatu, ia meletakkan sebuah pulpen yang biasa ia gunakan sehari-hari di dekat keset kaki di pintu masuk. Pulpennya cukup bagus, berlapis emas dan mengkilat.

Dari 10 pelamar hanya pelamar terakhir yang mengambil

pulpen tersebut dan bertanya kepada yang ada di ruangan itu: “Siapakah pemilik dari pulpen ini?” Si direkturpun bangkit dari tempat duduknya dan mengambil pulpennya tersebut dengan tersenyum.

Pelamar terakhir itulah yang kemudian diterima sebagai karyawan. Menurut si direktur ia adalah orang yang teliti, karena ia bisa melihat ada pulpen di lantai. Ia bukan orang yang serakah, karena pulpen itu tidak diambil untuk menjadi miliknya. Terakhir ia adalah orang yang peduli dengan orang lain, yang mungkin telah kehilangan pulpen tersebut.

Dengan pulpen itu si direktur telah mendapatkan orang jujur yang teliti dan peduli kepada orang lain untuk bekerja di perusahaannya. Sebuah cara yang sederhana untuk mengukur nilai moral orang lain.

## 144. Neraca

Ketika seorang penjahat besar yang jarang berbuat baik akan dihukum mati, ia minta agar di ditembak dengan peluru yang sangat kecil di kepalanya, agar tidak merusak fisiknya setelah ia mati.

Selanjutnya ia minta agar tubuhnya diserahkan ke fakultas kedokteran agar dapat dijadikan bahan studi mahasiswa kedokteran di bagian anatomi. Permintaan berikutnya adalah agar tulang-tulangnya digantung di pojok ruang kuliah anatomi. Ia ingin berbuat baik terus setelah ia dihukum mati.

Penjahat ini sangat menyadari, bahwa perbuatan baik yang telah ia lakukan terlalu sedikit untuk menjadi bekal pada kelahiran berikutnya. Ia baru sadar setelah dijatuhi hukuman mati oleh pengadilan.

Mungkin kita juga perlu bikin neraca untuk perbuatan kita masing-masing, bukan hanya neraca untuk masalah keuangan belaka. Sudah surplus atau masih tekor?

## 145. Lebih Disayang?

Ayah dan ibunya dokter, pasti tahu betul kondisi kesehatan anaknya.

Seorang remaja tiba-tiba terjatuh ketika sedang melaksanakan tugas ritual di altar rumah ibadahnya. Tidak lama kemudian ternyata ia meninggal dunia, sungguh peristiwa yang mengejutkan semua orang. Anaknya rajin, patuh kepada kedua orangtuanya, baik hati, tetapi sayang, ia mati muda.

Kedua orangtuanya sangat sedih, karena kehilangan putra kesayangan mereka, akan tetapi menghidupkan orang mati tidak mampu mereka lakukan, meskipun mereka adalah dokter.

Penjelasan yang mereka terima adalah karena anaknya lebih disayang, sehingga ia dipanggil lebih dulu. Tidak ada alasan lain. Yang menjadi pertanyaan: apakah orang yang mati setelah berusia lanjut tidak disayang???

Penjelasan dengan hukum karma jauh lebih mudah: ia pendek umur karena dalam kehidupan yang lalu pernah menghabiskan nyawa makhluk lain. Sekarang ia sedang memetik buah karmanya yang buruk tersebut. Yang mati pada usia lanjut sesungguhnya lebih beruntung karena ia memiliki banyak kesempatan untuk berbuat baik, sebagai bekal untuk kehidupan berikutnya. Akan tetapi ia juga punya kesempatan yang lebih banyak juga untuk berbuat jahat. Wkwkwk

## 146. Sedih dan Takut

Tidak ada yang mau merasa sedih dan merasa takut, akan tetapi setiap orang yang memiliki sesuatu sudah pasti takut kehilangan dan merasa sedih karenanya.

Perubahan adalah hal yang pasti dan terjadi terus-menerus, tidak ada pengecualian. Setiap awal pasti akan berakhir, suka atau tidak suka.

Semakin mencintainya dan semakin melekat kepada sesuatu, orang akan semakin takut kehilangan dan selanjutnya akan merasa sedih sebagai akibatnya.

Belajar untuk melepas adalah baik, karena akan dapat mengurangi perasaan sedih dan takut.

Salah satu cara untuk belajar melepas adalah dengan memberi. Kalau

tidak mau memberi dengan sukarela, pasti kelak akan diambil secara “paksa”. Hehehe...

Supaya lebih mudah, belajarlah memberi dalam jumlah yang sedikit, lama-lama lebih banyak. Supaya lebih mudah, belajarlah memberi kepada kerabat dekat atau teman dekat, lama-lama belajar memberi kepada orang yang “lebih” jauh dan tidak dikenal.

Percayalah, bahwa belajar melepas sangat sangat sulit untuk dilakukan, karena berhadapan dengan keserakahan dan kemelekatan yang sudah bercokol entah sejak kapan dalam diri kita masing-masing.

Siapa yang mau mulai?

## 147. Malas

Malas mandi badan bau apek.

Malas belajar tidak naik kelas.

Malas kerja bisa dipecat.

Malas sikat gigi mulut jadi bau.

Malas meditasi batin selalu kotor.

Malas cuci baju pakaian kotor bertumpuk.

Malas makan perut lapar.

Malas berbuat baik, rajin berbuat jahat pasti masuk neraka.

Malas berdana kelak bisa hidup dalam serba kekurangan.

## 148. Harus Dikasihani

Apabila melihat ada orang yang terus-menerus melakukan kesalahan, terus-menerus melakukan perbuatan yang tercela, terus-menerus melanggar etika atau moral, maka ia harus dikasihani.

Apalagi kalau ia sangat keras kepala, tinggi hati, susah diberi nasihat, petunjuk yang baik hanya *numpang* lewat (masuk kuping kanan keluar dari kuping kiri). Di kepalanya hanya ada kata harus menang, tidak boleh kalah, apalagi terhadap orang-orang yang “lebih miskin” atau “lebih rendah” daripada dirinya.

Perlu dikasihani karena suatu saat ia pasti akan *nabrak* tembok, kepalanya pasti benjol atau babak belur; dan tidak ada orang yang mau mengulurkan tangan untuk membantunya. Ia tidak usah dibenci, karena hanya bikin pikiran jadi kotor saja.

## 149. Remnya Lebih Pakem

Seorang adik perempuan berkata: "Setelah kakak saya menjadi anggota MAGABUDHI, ia menjadi lebih sabar dan lebih terkendali emosinya." Tanpa rem, tidak ada orang yang mau naik mobilnya, meskipun masih baru dan masih *kinclong* catnya. Memang sih ada orang yang tidak tahu sebelum kawin, bahwa orang yang ia pilih menjadi teman hidup ternyata adalah orang yang kasar dan berangasan.

Pendidikannya boleh tinggi, wajahnya boleh cakep, tubuhnya berisi, tetapi adatnya sukar untuk ditebak. Kalau berdebat tidak mau kalah, *ngotot*, keras kepala, sombongnya minta ampun. Sesudah bersamanya selama 24 jam, si pasangan baru sadar akan wataknya yang sesungguhnya. Wkwkwk...

Ada perempuan yang kasar dan berangasan, dan ada juga laki-laki yang demikian. Ada laki-laki yang lebih lemah lembut dan lebih halus daripada perempuan, ada juga perempuan yang lebih tegas dan lebih berani daripada laki-laki.

Tentu MAGABUDHI bukan satu-satunya organisasi yang dapat membuat orang yang berangasan menjadi lebih kalem, membuat orang yang kejam menjadi penuh kasih, atau membuat orang yang jahat menjadi baik. Silakan mencoba dan menjalaninya sendiri.

Siapa yang remnya sering blong?

## 150. Inggris

Ada bendera Inggris, lambang negara Inggris.

Ada kunci Inggris, untuk buka baut.

Ada garam Inggris, untuk cuci perut.



Ada kecap Inggris, untuk penyedap makanan.  
Ada Ratu Inggris, sudah tua namun belum mau pensiun.  
Ada pasukan tentara Inggris, dari suku Gurkha.  
Ada mobil Inggris, dulu banyak dipakai untuk oplet (Austin dan Morris).  
Ada motto orang Inggris :”*British rules the waves.*”  
Moto di zaman kemerdekaan kita :”Orang Inggris kita linggis!”

## 151. Yang Paling Susah Membungkusnya

Beli dagingnya tidak susah, yang penting masih segar.  
Beli daun bambu juga tidak susah, yang penting jangan yang terlalu kecil. Kalau belum mau digunakan simpan dulu di lemari es.  
Siapkan tali rafia untuk mengikat juga tidak susah.  
Bikin nasi aron juga relatif mudah, yang pentingnya berasnya cukup bagus.  
Membungkusnya yang paling susah, makan waktu, bikin pinggang pegel-pegel.  
Rebus dengan panci biasa paling sedikit perlu waktu 3 jam, tetapi dengan panci presto cukup 30 menit.  
Makannya yang paling gampang. Namanya makan bacang.

## 152. Mengatasi Rasa Rendah Diri

1. Belajar dari kesalahan dan kegagalan - setiap kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda, tidak boleh berhenti untuk mencoba sambil terus memperbaiki kualitas diri sendiri.
2. Menghargai diri sendiri - setiap malam merenungkan hal-hal baik yang telah dilakukan, misalnya menghibur orang yang sedang bersedih, mentraktir teman makan siang, menolong orang yang tertimpa kemalangan, mengunjungi teman lama dan lain-lain. Bergembiralah

karenanya.

3. Hanya melakukan hal-hal yang benar - sebelum melakukan sesuatu harus yakin tentang mana yang benar dan mana yang salah. Hanya melakukan yang benar adalah sangat penting, misalnya mematuhi peraturan lalu lintas, menghormati orang yang lebih tua, tidak mementingkan diri sendiri dalam setiap situasi, dan lain-lain. Hal ini akan membebaskan batin dari rasa bersalah dan rendah diri.

4. Tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain - setiap orang memiliki jalan hidup dan rezeki yang berbeda-beda. Membandingkan diri dengan orang lain adalah perbuatan yang sia-sia, namun membandingkan dengan diri sendiri di masa lalu mungkin lebih berarti. Yang penting selalu berusaha untuk melakukan yang terbaik hari demi hari, agar menjadi orang yang lebih baik.

5. Menerima kekurangan diri sendiri - mendengarkan hati nurani sendiri dan jujur terhadap diri sendiri, menyingkirkan hal-hal yang buruk dan merugikan adalah penting untuk dilakukan, sambil menambah hal-hal yang baik dan menguntungkan. Di dalam dunia ini tidak ada yang sempurna.

Silakan mencoba, semoga berhasil.

## 153. Sungguh Bikin Sebel

Salah satu karakter yang bikin sebel orang lain adalah sangat mementingkan diri sendiri, atau sangat egois.

Tidak peduli dengan kepentingan orang lain, hanya peduli dengan kepentingan diri sendiri. Asal perut sendiri sudah kenyang, masabodoh dengan perut orang lain.

Ditambah dengan kecenderungan antisosial atau *psikopatik*, maka watak ini akan semakin bikin *sebel* dan sukar untuk diajak untuk bekerjasama.

Apabila angka skala Re (*social responsibility*) pada grafik MMPI menunjukkan angka dibawah 35, apalagi kalau dibawah 30, maka orangnya sudah pasti sangat egosentrik.

Pekerjaan belum rampung sudah ditinggal berantakan, sesudah makan

tidak mau cuci piring sendiri, kalau duduk maunya paling depan, cari kursi yang paling empuk. Wkwkwk...

Inilah akibat pola didik yang keliru, karena di masa kecil terlalu dilindungi atau terlalu dimanjakan. Sayang anak boleh, namun memanjakan anak tidak boleh.

## 154. Syaraf Kejepit

Apabila dalam semua posisi, rasa sakit tidak juga mereda, maka operasi adalah jawabannya, setelah semua cara konvensional tidak mempan. Yang menjadi masalah keberhasilan operasi tidak selalu 100%. (semua posisi: berdiri, duduk atau rebahan)

Cara lain adalah meringankan penderitaan dengan fisioterapi, kaki yang sakit dipanaskan, diurut, dan seterusnya. Traksi leher sekarang tidak dianjurkan, karena khawatir bisa memutus *ligamentum*.

Cara lain adalah berenang lebih sering dengan gaya dada, semoga sela tulang vertebra menjadi lebih longgar.

Cara lain adalah dengan senam untuk memperkuat otot punggung, sehingga beban vertebra sebagian dipikul oleh otot punggung yang lebih kuat.

Cara lain adalah dengan memakai korset agar badan tetap tegak, menjaga supaya lordosis dari tulang punggung (lumbal) tetap terjaga.

Cara lain adalah dengan akupunktur sampai belasan kali, plus pijat dengan teknik *tuina*.

Cara lain adalah dengan dipijat, ada yang ditambah dengan listrik.

Cara lain adalah dengan merendam kaki yang sakit dengan larutan garam Inggris dalam air hangat pagi dan sore.

Cara lain adalah dengan tidur diatas tempat tidur yang keras atau di atas papan tripleks.

Cara lain adalah dengan menggunakan batu Sojol, yang memiliki energi alami.

Silakan dicoba, siapa tahu berhasil.

Tidak ada orang yang mau sakit, namun kalau penyakit datang kita boleh berusaha untuk mengurangnya.

## 155. Lima Akibat Buruk dari Kurang Tidur

1. Kurang tidur menurunkan fungsi intelek, mengurangi proses kognitif seperti berpikir dan belajar, membuat otak lebih tumpul.
  2. Kurang tidur biasanya berhubungan dengan depresi, membuat diri menjadi lesu, kurang bersemangat, mudah tersinggung, dan tegang sepanjang hari.
  3. Kurang tidur membuat kulit lebih cepat keriput, kulit disekitar mata berwarna hitam gelap, antara lain karena produksi *cortisol* (hormon stres) bisa menguraikan jaringan ikat dari kulit sehingga kulit menjadi kendur dan tidak elastik.
  4. Kurang tidur bisa menjurus kepada gangguan kesehatan yang lebih serius, seperti menurunnya fungsi kekebalan tubuh, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan lain-lain.
  5. Kurang tidur menyebabkan kenaikan berat badan. Kurang tidur berhubungan dengan meningkatnya rasa lapar dan nafsu makan, yang seterusnya akan menyebabkan obesitas.
- Tidur yang cukup adalah sekitar 7-8 jam sehari, dengan pola tidur yang dalam, bukan tidur ayam.

## 156. Ada Kuda...

Ada kuda balap,  
ada kuda binal,  
ada kuda kepong, (=kuda lumping)  
ada kuda-kudaan,  
ada kuda-kuda, (*bhesi*)  
ada yang diperkuda,  
ada tenaga kuda,  
ada kereta kuda,  
ada yang memperkuda,

ada kuda Troya,  
ada patung kuda,  
ada kuda poni,  
ada kuda terbang,  
ada parung kuda,  
ada kandang kuda,  
ada sepatu kuda (tapal kuda)  
ada buntut kuda,  
Ada juga kuda hitam.

## 157. Sudah Pasti

Orang jahat sudah pasti mati.  
Orang setengah jahat juga mati.  
Orang baik juga pasti mati.  
Orang setengah baik juga mati.  
Orang kaya sudah pasti mati.  
Orang miskin juga mati.  
Orang yang sakit sudah pasti mati.  
Orang yang sehat juga mati.  
Semuanya sudah pasti mati.  
Yang berbeda adalah setelah kematian, orang baik pasti akan hidup lebih bahagia daripada orang jahat. Tidak percaya?

## 158. Making Money is Not Simple

Hari ini ada berita vaksin palsu, kalau obat palsu sudah lama ceritanya. Cari uang dengan mengorbankan kesehatan orang lain adalah bertentangan dengan perikemanusiaan, sadiss.  
Memang ada yang cari uang yang dengan riba, dengan menipu, dengan curang, dengan manipulasi, semuanya salah.  
Ada yang menculik bayi, menculik anak perawan, menyandera anak orang kaya, semuanya juga salah.

Membunuh dengan alasan apapun adalah salah, mencuri, merampok, merampas, memeras adalah salah.

Memperkosa lawan jenis, menyekap, berselingkuh juga pasti salah.

Memproduksi narkoba dan memperdagangkannya juga salah, hukumannya sangat berat.

Menjual senjata juga keliru, memudahkan seseorang untuk membunuh orang lainnya.

Memperdagangkan racun juga salah, termasuk menjual minuman keras.

Korupsi adalah salah, mengubah peraturan atau mempersulitkan orang lain demi uang juga salah.

Cari uang sih boleh, namun caranya harus benar, tidak bisa sembarangan, tidak sederhana seperti membalik telapak tangan.

## 159. Ditinggal Mati

Setelah kawin selama puluhan tahun, sudah pasti ada ketergantungan satu sama lain, apalagi kemana-mana selalu bersama-sama, rantan-runtun.

Ditinggal mati memang tidak enak, sangat sangat kehilangan, terutama kalau terjadinya secara mendadak. Ada yang maunya mati duluan, tetapi lebih banyak yang mau belakangan, hehehe.

Setelah ditinggal mati oleh suami, banyak istri setia yang tahan menjadi janda, tidak mau kawin lagi dengan laki-laki lain. Membesarkan anak-anak, banting tulang mencari nafkah, menjaga kehormatan keluarga suami.

Setelah ditinggal mati oleh istri, banyak suami yang tidak tahan menjadi duda, karena tidak ada yang mengurus rumah tangga.

Yang pasti tidak mungkin selamanya menjadi suami istri, tidak ada yang kekal di alam semesta ini.

Kalau masih cinta atau rindu, berharaplah agar dalam kehidupan yang akan datang bisa berpasangan lagi. Caranya mudah, yaitu memiliki *sadha*, *sila*, *caga*, dan *pañña* yang setara.

## 160. Menyebalkan

Marah-marah adalah sikap mental, yang muncul adalah mata yang melotot, wajah yang berwarna kemerahan, sikap tubuh yang kasar, ucapan yang ketus dan banyak yang berasal dari kebun binatang, ada yang sampai teriak-teriak dan *ngamuk*. Wkwkwk... Sungguh menyebalkan bagi orang-orang yang ada disekitarnya.

Rasanya tidak ada cara yang jitu untuk masalah yang satu ini, apabila yang bersangkutan tidak mau berubah! Kerjanya hanya menyalahkan orang lain, menuduh orang lain, merendahkan orang lain dan mengutuk orang lain. Dirinya selalu benar, benar, dan benar.

Buntutnya sudah jelas, tekanan darah naik, kadar gula darah naik, kadar kolesterol ldl naik, tidurnya terganggu, bisa muncul reaksi alergi, bisa muncul penyakit auto imun, dan seterusnya. Sungguh bikin susah diri sendiri, setelah sebelumnya bikin jengkel orang lain.

Mengapa sih sampai ada orang yang seperti ini? Salah siapa ya? Apakah setan boleh disalahkan? Hehehe...

## 161. 4 Jenis Sopir

Jenis yang pertama adalah sopir yang sabar, kalau pindah jalur tunggu jalanan kosong, kalau parkir mobil tidak di depan pintu rumah orang lain, suka mengalah kepada pengguna jalan yang lain, terutama para pejalan kaki, dan jarang menggunakan klakson.

Jenis yang kedua adalah sopir yang tidak sabar, begitu jalanan kosong langsung tancap gas, *ngerem*-nya juga mendadak, kalau parkir mobil sembarangan (didepan rumah orang lain, di tikungan, di tanjakan, atau di turunan), tidak mau mengalah, pindah jalur seenak perut, tidak mau mengalah dan seringkali menggunakan klakson.

Jenis yang ketiga adalah sopir mabuk, *ngebut* tanpa perhitungan, salah-salah bisa tabrakan, dan membunuh banyak orang banyak.

Jenis yang keempat adalah sopir santai, *nyetir* sambil main *game* atau menggunakan *smartphone*, sukar untuk meramalkan nasibnya

beberapa detik kedepan. Hehehe...  
Saya tidak tahu Anda termasuk jenis yang mana?

## 162. Meditasi

Meditasi itu bukan tujuan, namun cara untuk mencapai yang lebih baik. Katanya *Leicester City* bisa jadi juara Inggris karena para pemainnya “dipaksa” oleh pemilik klub untuk bermeditasi. Hehehe...

Mahasiswa STAB Nalanda membuat penelitian terhadap anak SMA mengenai meditasi *anapanasati*, ternyata secara bermakna bisa meningkatkan cara berpikir positif mereka, yang selanjutnya sudah pasti akan meningkat IP mereka.

Apabila meditasi dibawah satu jam, rasanya tidak ada risiko apa-apa, paling banyak orang bilang hanya buang-buang waktu saja. Akan tetapi apabila dilakukan secara rutin mungkin akan bisa membuat orang lebih sabar, lebih jarang marah-marah, dan pada akhirnya akan membuat orang lebih enak tidur, hidup lebih nyaman karena pengendalian dirinya menjadi lebih baik.

Banyak orang mulai getol bermeditasi, meskipun secara mental masih belum siap, hanya ikut-ikutan belaka (belum siap menghadapi semua rekaman buruk/mengerikan yang tersimpan di alam bawah sadar dari semua kehidupan yang lalu).

## 163. Tujuh Hal untuk Meningkatkan Kualitas Hidup:

1. Mengatur kegiatan setiap hari, melakukan semuanya dengan penuh konsentrasi, menyingkirkan semua keruwetan dalam keluarga, pekerjaan, meja kerja dan pikiran.
2. Menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri, berani melangkah maju dengan penuh keyakinan dan penuh perhitungan.
3. Hidup sesuai dengan nilai-nilai yang benar, berusaha untuk tidak



melakukan kesalahan, selalu melakukan yang terbaik.

4. Makan, tidur, melakukan semua kegiatan dengan memperhatikan prinsip kesehatan.
5. Mengembangkan kegemaran (*hobby*) yang membuat diri lebih santai dan bahagia.
6. Menyediakan waktu untuk meditasi atau kegiatan spiritual secara teratur, ini perlu untuk introspeksi.
7. Berterima kasih kepada yang telah berjasa dan bersyukur.

## 164. Tujuh Hal yang Jangan...

1. Jangan malas menambah teman, sering berkumpul bersama keluarga, karena akan membuat hati lebih bahagia dan sejuk.
2. Jangan terus-menerus dalam zona aman, sekali-sekali harus berani mengambil risiko, membuat jantung berdebar lebih cepat.
3. Jangan mengharapkan penghargaan dan pujian, kebahagiaan bukan karena kata-kata orang lain.
4. Jangan membenci siapapun, karena kebencian hanya membuat batin menjadi kotor dan mesum.
5. Jangan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena setiap orang punya rezeki masing-masing dan punya jalan hidup sendiri-sendiri.
6. Jangan mudah marah dan mudah tersinggung, karena akan menimbulkan banyak penyakit fisik yang bikin sengsara diri sendiri.
7. Jangan menyalahkan diri sendiri tanpa alasan, karena tidak ada yang terjadi secara kebetulan.

## 165. Marah Boléh, Asal Bukan Marah-Marah

Marah bisa juga menjadi emosi yang positif, penjelasannya begini:

1. Marah untuk kesalahan yang jelas dan sangat beralasan akan dapat

mengubah seseorang untuk menjadi lebih baik.

2. Amarah yang terpendam suatu saat akan tercetus dalam bentuk permusuhan atau tindak kekerasan yang mungkin bisa membahayakan. Bisa juga menyebabkan kenaikan tekanan darah, kenaikan kadar gula darah, dan penyakit lainnya.

3. Amarah yang diperlihatkan secara terbuka akan lebih baik daripada disalurkan lewat sindiran, kebencian atau sinisme yang merupakan emosi yang negatif.

4. Amarah yang tercetus segera juga bisa merupakan hal yang meredakan stres, sehingga yang bersangkutan bisa terhindar dari penyakit kardiovaskuler yang menahun, selain terhindar dari kecemasan dan depresi yang berkepanjangan.

Sudah jelas wajah orang yang sedang marah tidak enak untuk dilihat, suaranya juga tidak enak untuk didengar, sikapnya kasar, namun apabila amarah bisa diarahkan, dilokalisasi dan dikendalikan, bisa menghasilkan sesuatu yang berguna pada level personal, profesional, atau sosial.

Siapa yang masih mau marah? Asal jangan marah-marah sepanjang hari. Hehehe ...

## 166. Mengasah Pisau Tumpul

Zaman dulu, kalau beli pisau selalu masih tumpul, kita harus asah dulu sebelum bisa digunakan. Zaman sekarang kebanyakan terbuat dari baja, sudah tajam sejak keluar dari pabrik. Mengasah pisau itu ada tekniknya, kalau keliru maka pisau itu tidak akan menjadi tajam setelah diasah.

Kesabaran juga sama, harus dilatih, karena di pasar tidak yang menjual kesabaran.

Kasih sayang juga identik, harus dilatih, karena tidak ada yang menjual kasih sayang.

Untuk meningkatkan kesabaran dan mengembangkan kasih sayang tidak cukup dengan berdoa namun harus bermeditasi, namanya *Metta Bhavana*.

Hampir disemua vihara atau cetiya *Metta Bhavana* dipraktikkan

ditengah-tengah kebaktian mingguan, meskipun hanya untuk beberapa menit.

Kalau ingin lebih sabar dan memiliki lebih banyak kasih sayang, maka latihlah *Metta Bhavana* setiap hari. Boleh disaat mau tidur, atau bangun tidur, atau disaat yang lain. Silakan.

Orang yang tidak sabar dan kurang kasih sayang seperti pisau tumpul, tidak bisa bermanfaat untuk menyelesaikan apapun.

## 167. Tidak Tahan

Ada orang yang tidak tahan banting, baru mendapat sedikit kesulitan sudah putus asa dan bunuh diri.

Ada orang yang tidak tahan lapar, begitu lihat makanan dan minuman sudah keluar air liur.

Ada orang yang tidak tahan kesepian, belum setahun ditinggal istri sudah kawin lagi.

Ada orang yang tidak tahan sakit, hanya tertusuk jarum pentul, teriakny setinggi langit.

Ada orang yang tidak tahan kritik, begitu dikritik tidak bisa tidur.

Ada orang yang tidak tahan geli, begitu dikitik-kitik sudah langsung mengaku. Hehehe...

Ada orang yang tidak tahan ngantuk, begitu kepala kena bantal langsung *ngorok*.

Ada orang yang tidak tahan haus, sering-sering cari air untuk diminum.

Ada orang yang tidak tahan miskin, selalu cari teman hidup yang banyak duit.

Ada orang yang tidak tahan kerja berat, banyak mengeluh dan sangat manja.

Ada orang yang tidak tahan uji, belum apa-apa sudah keok.

Ada orang yang tidak tahan dipuji, begitu diumpak semua hartanya diserahkan.

Ada orang yang tidak tahan lama, baru *nempel* sudah *metu*.

## 168. Mematikan

Puluhan tahun yang lalu, yang namanya tumor otak sudah tergolong penyakit yang mematikan; terutama yang ganas.

Bisa berasal dari sel otak sendiri atau merupakan penyebaran (metastasis) dari organ yang lain.

Adanya tumor dalam rongga otak pasti merupakan *sol* (*space occupying lesion*), akan meningkatkan tekanan dalam rongga otak. Gejalanya adalah sakit kepala yang luar biasa.

Gejala selanjutnya tergantung dari jaringan otak mana yang terkena, bisa menderita gangguan keseimbangan, gangguan sensorik atau motorik, gangguan daya ingat, kehilangan kesadaran, kejang-kejang, dan lain sebagainya. Pokoknya tidak enak.

Sekarang, meskipun telah ditemukan berbagai teknik yang sangat maju dalam operasi otak, sudah ditemukan obat-obatan antikanker, tumor otak masih saja merupakan penyakit yang mematikan.

Saya tidak tahu apakah tumor otak itu diturunkan atau tidak, namun secara teoritis semua hal yang menyebabkan pembelahan sel yang tidak terkendali merupakan faktor yang harus diperhitungkan.

Sebetulnya setiap orang akan tetap mati, meskipun tidak terserang oleh tumor otak. Hehehe...

## 169. Neranjara

Setelah menerima persembahan dana makanan dari Sujata, pertapa Siddhattha pergi ke tepi Sungai Neranjara melemparkan mangkoknya ke permukaan air sungai, ternyata mangkok tersebut tidak terbawa arus, namun melawan arus air sungai. Itu berarti Sungai Neranjara ada airnya, tidak kering. Itu dulu, sekarang airnya kering, yang ada hanya lautan pasir yang luas membentang.

Tidak diceritakan bahwa Sang Pertapa berenang menyeberangi Sungai Neranjara untuk bermeditasi dibawah pohon Bodhi. Saya pernah dengar bahwa saat itu air sungai terbelah (oleh bantuan para dewa),

sehingga Sang Siddhattha bisa berjalan kaki ke seberang sungai.

Lokasi pohon Bodhi dengan desa tempat tinggal Sujata dipisahkan oleh sungai Neranjara, semuanya ada di Hutan Uruvela, dan sekarang daerah itu disebut Buddha Gaya.

Siapa yang meninggal dunia ketika berziarah ke 4 tempat suci, oleh kekuatan Saddha, akan terlahir di alam surga (dewa).

Siapa mau?

## 170. Building a Better “Me”.

Sesudah dewasa atau sesudah tua, sungguh sulit untuk mengubah corak kepribadian orang, dan yang paling sulit adalah mengubah diri sendiri.

Setiap orang menganggap dirinya paling super, paling sempurna, jadi tidak usah diperbaiki lagi.

Kenyataannya tidak ada yang sempurna, fisik ini rapuh menghadapi penyakit, tubuh ini tidak mampu melawan usia tua, batin ini tidak pernah puas, selalu ada hal yang tidak bisa dicapai.

Kalau ingin lebih sehat, ternyata ada caranya. Ikuti saja pola hidup sehat. Kalau ingin lebih bahagia juga ada caranya.

Mau lebih bahagia? Pertama: kurangi keserakahan dan kemelekatan kepada segala hal, kedua: kurangi kebencian dan jangan suka marah-marah, ketiga: berupaya supaya lebih bijaksana, lebih sabar, lebih lapang dada, dan lebih rendah hati. Yang satu ini harus berusaha sendiri, orang lain tidak bisa banyak membantu.

Kalau ingin tetap muda tidak ada caranya, karena setiap orang pasti akan menjadi tua kalau tidak mati muda.

Kalau ingin tetap hidup kekal juga tidak ada caranya, karena kematian pasti akan datang menjelang, cepat atau lambat.

## 171. Budaya Macet

Di Indonesia, kalau ada kemacetan di jalan, sudah pasti semua jalur tertutup oleh antrian kendaraan yang rapat, tanpa celah, ibarat kata

semutpun tidak bisa lewat. Wkwkwk...

Bagaimana kalau ada yang mau melahirkan?

Bagaimana kalau ada yang menderita serangan jantung mendadak?

Bagaimana kalau ada mobil yang terbakar?

Budaya macet di jalan tol atau dimana saja menunjukkan tingkat peradaban bangsa kita yang masih rendah, masih biadab, masih terlalu mementingkan diri sendiri, tidak peduli dengan orang lain. Sedihih.

Seharusnya sejak kecil kita diajarkan untuk lebih berbudaya, termasuk menghadapi kemacetan di jalan raya atau di jalan tol.

## 172. Uang Tidak Bisa Membeli...

Uang bisa membeli obat, namun tidak bisa membeli kesehatan.

Uang bisa membeli vitamin, namun tidak bisa membeli kebugaran.

Uang bisa membeli tempat tidur mewah, namun tidak bisa membeli tidur yang nyenyak.

Uang bisa membeli hormon yang mahal, namun tidak bisa membeli usia muda.

Uang bisa membeli penjilat, namun tidak bisa membeli sahabat sejati.

Uang bisa membeli rumah yang besar, namun tidak membeli kebahagiaan keluarga.

Uang bisa membeli kendaraan yang mewah, namun tidak bisa membeli keselamatan.

Uang bisa membayar gaji dan bonus karyawan, namun tidak bisa membeli kesetiaan.

Akan tetapi tanpa uang, hidup ini menjadi lebih susaaah.

## 173. Tidak Bisa Dipercaya

Ketika saya mengirim paket dari London ke Jakarta pada tahun 1978, petugas kantor pos menolak ketika saya minta supaya paket saya itu tercatat. Ia mengatakan bahwa kalau ke Singapura bisa, ke Jakarta tidak bisa tercatat. Mungkin itu artinya ia tidak bisa menjamin bahwa paket

saya tidak akan dibongkar sebelum sampai ke tangan si penerima.  
Berita bahwa ada koper yang dibongkar setelah tiba di bandara menjadi berita biasa, karena rupanya bangsa ini sejak lama sudah tidak bisa dipercaya. Sungguh memalukan.  
Pelanggaran moral telah terbukti ada dimana-mana, yang tadinya hanya kabar angin, sekarang sudah tertangkap basah. Penegakan hukum hanya setengah hati, koruptor dianggap sebagai pahlawan. Hhhh.  
Tanpa upaya yang sungguh-sungguh dan luar biasa, mungkin kita akan tetap tidak bisa dipercaya. Wkwkwk...

## 174. Gantung Diri

Gantung diri sampai mati sama dengan bunuh diri.  
Sebelum gantung diri mungkin dia yakin bahwa mati akan lebih enak daripada hidup terus.  
Sebelumnya mungkin ia teringat akan kecaman : “Kalau gagal lagi, kamu gantung diri saja!”  
Bunuh diri dilakukan oleh orang yang putus asa, mungkin dunia terasa lebih gelap untuknya.  
Nilai AQ-nya pasti rendah, ia tergolong *quiter*, bukan *climber*.  
(AQ=*Adversity Quotient*)  
Apabila dites dengan MMPI, nilai pada skala K dan skala Es pasti rendah, sedangkan nilai pada skala 2 pasti tinggi (skala 2 = skala depresi).  
Adalah tugas orangtua untuk membantu anak agar tidak putus asa, agar berani menyelesaikan masalah, bukan melarikan diri atau menghindar dari kesulitan.  
Tugas orangtua bukan menyelesaikan masalah anak, namun membantu anak agar mampu menyelesaikan masalahnya sendiri.

## 175. Kelapa Gading Permai

Ada banyak rumah makan, ada rumah makan Manado, ada

rumah makan Makassar, ada bakmi Siantar, bakmi Bangka, bakmi Palembang, ada Pempek Palembang, ada bakmi Surabaya, ada sotomi Bogor, ada *seafood*, ada roti bakar, ada bakmi Karang Anyar, ada *Chinese food*, ada ramen dan udon dari Jepang, ada resto Korea, ada resto Mesir, dan masih banyak lagi.

Hari Jumat, Sabtu, dan Minggu dijamin macet. Jumlah mobil dan motor semakin banyak, yang melanggar semakin berani, yang melawan arus semakin banyak. Wkwkwk...

Rencananya pada tahun 2018, LRT sudah beroperasi antara Kelapa Gading Permai ke Rawa Mangun, selanjutnya pasti akan disambung lagi entah kemana; sekitar 150 meter dari rumah saya akan ada terminal LRT, kereeen.

Yang repot para tetangga berlomba menjual rumahnya, dan yang beli pasti akan mengubahnya menjadi ruko dan dipakai sebagai tempat usaha. Mau parkir susah, mau jalan saja susah. Bagaimana dong?

## 176. Daftar Hadir

Ada yang menggunakan paraf, yang ini bisa dipalsukan oleh siapa saja.

Ada yang menggunakan amano, bisa dilakukan oleh petugas *cleaning service*. Orangnya belum datang, kalau dicari alasannya sedang kencing atau tugas luar.

Ada yang yang menggunakan sidik jari, kalau ada yang nakal menggores sensornya dengan *paper cutter*, alatnya tidak berfungsi lagi.

Ada yang menggunakan *hanky*, yang ini terbuat dari baja, jadi tidak mudah dirusak. Yang disensor adalah adalah bentuk telapak tangan.

Segala cara boleh dipakai, tetapi yang penting adalah kesadaran untuk hadir ditempat kerja tepat waktu. Zaman sekarang memang ada tugas yang bisa dikerjakan di rumah, tidak usah hadir di kantor sepanjang hari, namun fasilitas pelayanan menuntut para karyawan untuk hadir di tempat kerja tepat waktu.



## 177. Sungguh Sukar Diatur

Mengatur pasangan hidup itu tidak mudah, karena tidak semua orang mau diatur.

Mengatur anak juga sukar, semakin besar semakin bandel, berani melawan atau membangkang.

Mengatur menantu lebih sukar lagi, karena ia dibesarkan oleh orang lain.

Mengatur murid mungkin relatif lebih mudah, kalau sudah kelewat nakal bisa dikeluarkan dari sekolah.

Mengatur bawahan termasuk sulit, apalagi kalau gajinya kecil, tidak cukup untuk hidup sebulan.

Mengatur bebek lebih mudah, hehehe...

Mungkin mengatur diri sendiri lebih mudah daripada mengatur orang lain.

## 178. Lebih Baik

Lebih baik saling memberi daripada saling mencuri.

Lebih baik saling mendoakan daripada saling mengutuk.

Lebih baik saling mengasihi daripada saling membenci.

Lebih baik saling memuji daripada saling mencaci maki.

Lebih baik saling membantu daripada saling menjebak.

Lebih baik saling melindungi daripada saling membunuh.

Lebih baik saling mengalah daripada saling menjatuhkan.

Lebih baik saling mendukung daripada saling memfitnah.

Lebih baik saling tersenyum daripada saling melotot.

Ini akan membuat hidup lebih indah dan lebih berbahagia.

## 179. Rekam Jejak

Rekam jejak sangat diperlukan untuk melakukan penilaian terhadap seseorang.

Seringkali surat keterangan yang dibuat oleh perusahaan atau organisasi

tempat seseorang pernah bekerja atau beraktivitas tidak dapat dipercaya sepenuhnya, karena isinya terlalu bagus. Hehehe...

Kalau masih muda, tentu rekam jejaknya masih sedikit, semakin tua semakin banyak jejak yang telah dibuat. Sebagian bagus, sebagian kurang bagus, dan sebagian tidak bagus. Apakah ada yang semuanya bagus?

Tentu semuanya dimulai dari pikiran yang membuahkan konsep tertentu, ada yang bersikap antisipatif, ada pula yang bersifat reaktif, dan ada juga yang dilakukan karena terpaksa!

Belum tentu orang yang banyak duitnya dan pintar otaknya telah melakukan hal-hal yang baik dan berguna bagi orang banyak.

Yang penting, apakah rekam jejak itu bisa dihapus? Atau rekam jejak bisa direkayasa supaya terlihat lebih bagus?

## 180. Setengah...

Setengah mati artinya belum mati, sudah berupaya sungguh-sungguh, belum tentu berhasil.

Setengah harga artinya potongan 50%, biasanya sedang cuci gudang, untuk menarik lebih banyak pembeli.

Setengah hati artinya tidak sepenuh hati, alias ogah-ogahan.

Setengah umur artinya sudah setengah tua, tidak muda lagi.

Setengah penuh artinya gelas hanya terisi 50%. Setengah kosong artinya yang tidak terisi 50%.

Setengah jalan artinya belum sampai ketempat tujuan. Ada kepala tidak ada buntut.

Setengah jadi artinya belum rampung, *nanggung*.

Apakah ada setengah cinta kasih?

## 181. Sudah Biasa...

Ayah dan ibu suka marah-marah dan suka bertengkar.

Sejak usia 8 tahun tinggal bersama nenek, yang juga suka marah-marah.

Sejak masa remaja sampai menikah suka marah-marah, karena dianggap sudah biasa.

Untung punya suami yang sabar, namun lama-lama sang suami tidak tahan, kesabarannya habis juga.

Rasanya kalau tidak marah tidak enak, lebih enak kalau teriak-teriak. Wkwkwk...

Sesudah berusia diatas 40 tahun baru sadar kalau marah-marah itu tidak baik, apakah tidak sangat terlambat?

Nasihat untuk ibu ini sangat sederhana: harus belajar sabar, sabar lagi, dan sabar lagi.

Kalau tidak bisa bagaimana dong?

Meditasi mungkin bisa menolong, rasa *sebel* dan jengkel yang merupakan sumber amarah harus diganti dengan rasa kasih dan rasa sayang. Apa bisa?

Mungkin bisa dimulai dengan belajar tersenyum didepan kaca, bukan belajar melotot. Hahaha...

## 182. How to Be a Gentleman

Semua orangtua punya kewajiban untuk menyiapkan puteranya untuk menjadi laki-laki dewasa yang terpuji, berjiwa kesatria dan penuh tanggungjawab.

Seharusnya dimulai pada masa remaja, karena secara fisik tubuhnya sudah memperlihatkan tanda-tanda sebagai laki-laki, dimulai dengan mimpi basah. Itu artinya si remaja sudah bisa menghamili seorang wanita yang berada dalam masa subur. Secara hormonal ia memang sudah mulai menjadi orang dewasa, namun secara spiritual, sosial, finansial atau ekonomi masih belum. Namanya anak tanggung, lebih besar dari sapan tangan. namun lebih kecil dari serbet.

Proses ini sungguh tidak mudah, remaja tidak cukup hanya diberi nasihat, namun harus ada tokoh idola yang sesuai, harus ada contoh, harus ada upaya dan sebagainya.

Mau tidak mau, suka tidak suka, masa sulit ini harus dilewati oleh setiap

remaja pria. Tidak semuanya berhasil melalui masa gonjang-ganjing ini dengan sukses.

Tertarik kepada lawan jenis adalah biasa, cintanya disebut cinta monyet. Emosi jauh lebih dominan dibandingkan dengan rasio, bertindak tanpa banyak perhitungan. Wkwkwk...

Jadilah pemuda harapan bangsa, tidak hanya jadi pemuda harapan pemudi!

Orangtua yang tidak tahu dan tidak mampu, jangan merasa malu untuk bertanya kepada yang lebih berpengalaman.

## 183. Jalan...

Jalan pintas adalah bukan jalan biasa, sedikit memotong dan menerobos pagar pembatas.

Jalan setapak adalah jalan kecil, hanya selebar telapak kaki.

Jalan belakang pasti bukan jalan depan, sangat mengandalkan relasi dekat.

Jalan samping juga bukan jalan dari depan, mungkin karena tidak mau antri.

Jalan tembus adalah jalan yang dibuat untuk menembus kebuntuan.

Jalan tikus adalah jalan kecil kolateral supaya tidak terjebak macet.

Jalan tengah artinya menghindari dua kutub ekstrim.

Jalan suci artinya jalan untuk menuju kesucian, misalnya dengan menjadi pertapa.

Jalan berliku artinya penuh dengan belokan tajam.

Jalan mendaki artinya harus tancap pedal gas lebih dalam.

Jalan menurun biasanya lebih bahaya dari menanjak.

Jalan buntu artinya semua pintu sudah tertutup.

Jalan keluar adalah solusi, penyelesaian masalah yang pelik dan sulit.

Jalan mulus artinya tidak ada lubang sama sekali.

Jalan tol artinya harus bayar kalau mau masuk atau mau keluar.

Jalan arteri artinya jalan biasa yang ada disamping jalan tol.

Jalan sempit artinya harus lebih hati-hati.

Jalan maut artinya berbahaya, bisa mengancam nyawa kalau tidak hati-hati.



Mettasari  
Andri Soegiono  
Janiarti Wiratna  
Freddy Sukwanto  
Cynthia  
Liana Tjayadi  
NN  
Ronny Kusnadi  
Hertina/Christine  
Tommy Darli Surya  
Linawati  
Alex Tofani  
Suryadi Hartono  
Goey Gwat Swan  
Jefry Wibisono  
Yanti Trianawati  
Liana Sari  
Mutia Setiawan  
Tusita Wijaya  
Ruslan  
Budianto  
NN  
Sugiman  
Sofyan  
Kiagus Bambang  
Meigawati  
Juliana Liu  
Mei Hwa  
Ery Prasetya Effendi  
Surya Sila  
Arya Yudistira  
Putu Gede Keramas  
Shanti Lim  
Subagio Sugi

Irwan Darmawan  
Hendro Riyanto  
Cuculia  
Yeniawati Lestari  
Irwan Susanto  
Leni Ariani & Christian  
Dewi  
NN  
Lanny  
Rudianto  
Berlian Setyadi  
Veranica  
Arya Tjahjadi  
Ali Fuchih Siau  
Liana Sari, Jefry, Luki  
Joe Hoey Beng  
Indra Wiejaya  
Nastalya Yoanie  
Andri Soegiono  
Rita Moiras  
Ong Sun Sui  
Yulia  
Mulyadi  
Rudiono Ismanto  
Nilawati & Anis  
Rita Moiras  
Andri Soegiono  
Tjahyadi  
Sie Ling Ling  
Sukanan Kennanda  
Ermita Hadi

Indriati Suganda  
Wahyuti  
Endang Agus  
Mintarsih  
Gafar Salim  
Nurwaty Chendrana  
Mutia Setiawan  
Siwie Honoris  
Fanny Kusnady  
Jemi Juyanto  
Soanny W.  
Diany W.  
Mitta, Jeta  
Sapta & Hanny  
Kai, Kalin  
Aditya & Linda  
Feilishka  
Rossana Jana  
Joceline & Andreas  
Wilson, Jason  
Medya Jana  
Lidya Suhendra  
Rosalind  
Pelangi  
Lie Thiam Lan

Thank You..



*Anumodana*

Jasa dari mencetak buku ini semoga melimpah kepada  
sanak keluarga yang telah meninggal dunia,  
yang nama-namanya tertera di bawah ini :

Alm. Gautama Widya (Chung Ya Chen)	Almh. Ong Tjin Kiok
Alm. Lie A Kon &	Almh. Tjjoe Be Tie
Almh. Tjiong Tjun Njong	Alm. Henk Tankilisan
Alm. Chung Hoy Nyan &	Almh. Liang Ing Kiauw
Almh. Lim Epot Nio	Alm. Indra Djaja
Almh. Meme Es	Alm. Albert, Alex, Aileen, Ade
Alm. Chung Lien Hwee	Alm. Tjoa Tjiok Seng
Almh. Chung Kim Moy	Almh. Lie Soei Nio
Almh. Chung Hong Nio	Alm. Tjoa Kian
Almh. Chung Yun Moy	Almh. Lie Giok Kim Nio
Almh. Chung Lie Hwa	Almh. Ang Kiem Nio
Alm. Chung Chung Fie	Alm. Een Suhendra
Alm. Lie Tjun Kwie	Alm. Dharma Lawas
Alm. Lie Sem Kwie	Almh. Ratna Budhi Arama
Alm. Lie Yen Kwie	Almh. Mudhita Lawas
Alm. Lie An Kwie	Alm. Adibrata Jana
Almh. Lie Kap Njong	Almh. Gracejoy
Almh. Lie Kie Njong	Almh. Lay Kang Jun &
Almh. Lie Sin Moy	Alm. Jong Kie Seng
Almh. Thio Bit Nio	Alm. Jong Khong Hin
Alm. Lie An Ton	Almh. Tjia Wu Tjauw
Alm. Lie Kie Tong	Almh. Tjoeng Nyoen Moy &
Alm. Souw Soe Tjiang	Alm. Sim She Joeng
Almh. Lie Oey A Lian	Almh. Wenyati Surya
Alm. Ong Tjay Goan &	Alm. Cung Cun Lin &
Almh. Lie Sim Nio	Almh. Ma Kui Yung
Alm. Ong Sun Liang	Almh. Nadi Ratna
Alm. Tan Kim Djoe &	Almh. Aliem Annie
Almh. Ong Tjin Nio	Alm. Otong
Alm. Oey Kim Lian &	Almh. Liem Annie Nio
Almh. Ong Tjin Hwa	Untuk semua makhluk
Alm. Ong Soen Huat	Para leluhur

Semoga semuanya berbahagia dan terlahir kembali  
di alam-alam bahagia.  
Sadhu, sadhu, sadhu....